

# WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

[www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)

## WASA-EUROPE

WEEK-END NIPPON À BELFAST

## TOURISME

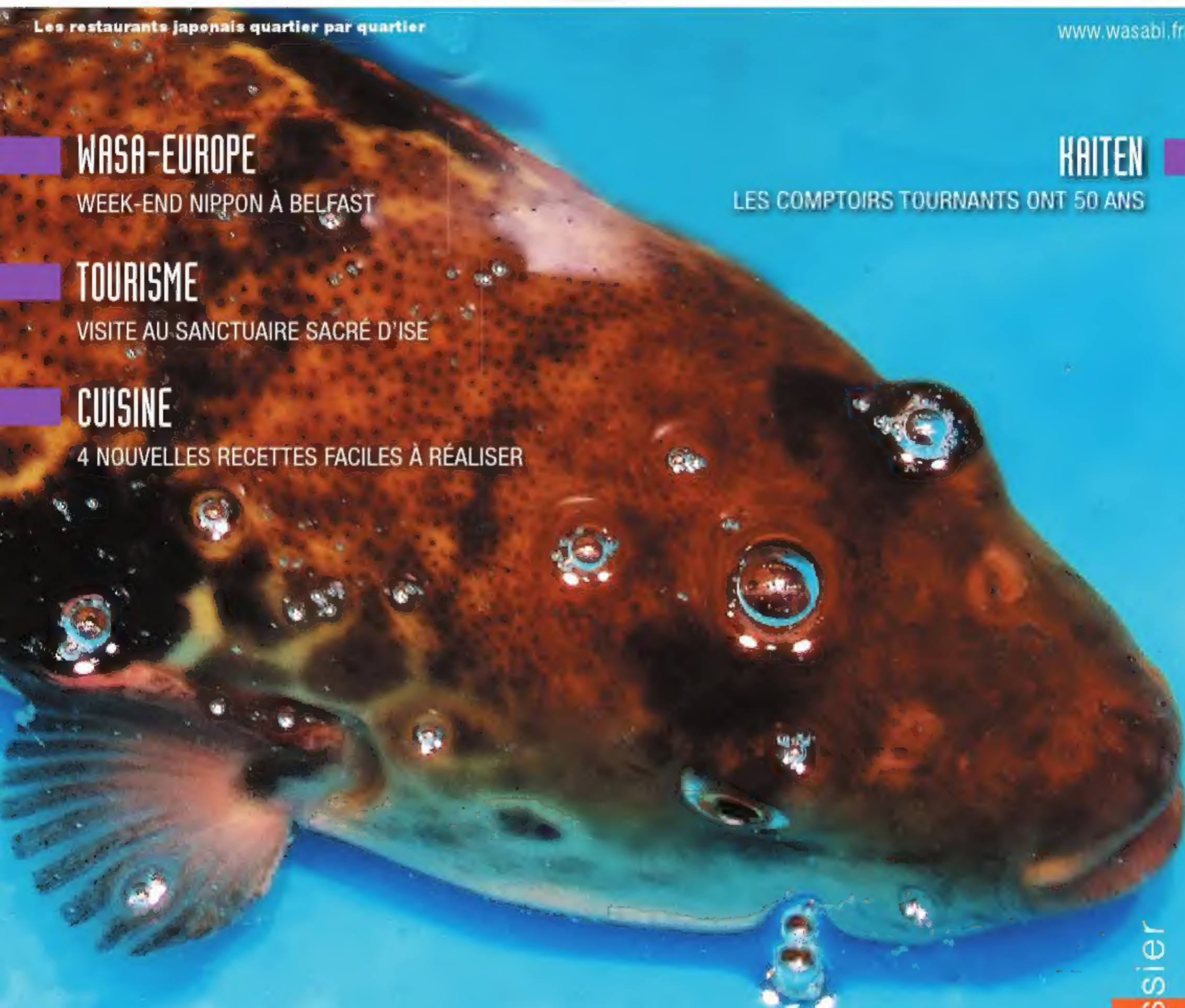
VISITE AU SANCTUAIRE SACRÉ D'ISE

## CUISINE

4 NOUVELLES RECETTES FACILES À RÉALISER

## HAITEN

LES COMPTOIRS TOURNANTS ONT 50 ANS



Fugu

# UN POISSON MORTEL...LEMENT BON !

dossier





Tél : 01 46 47 44 39

Fax : 01 46 47 44 74

[www.foodex.fr](http://www.foodex.fr)

Importateur de produits alimentaires japonais

## Sho Chiku Bai Sake - Shirakabe Gura - <Kimoto Junmai>



Brassé avec le riz de haute qualité Gohyaku-mangoku poli à 70% et l'eau renommée de la rivière Miya-mizu, ce Saké est fabriqué selon le très traditionnel procédé Kimoto.

Appréciez ce grand saké aux saveurs complexes, ce subtil arôme de melon, et cette agréable petite touche acide.

日本古来の伝統製法、生酛造り。  
米の旨みを引き出した、  
まろやかでやわらかい味わい。







## Tous chefs sushi ?

**L**e 21 janvier dernier, Wasabi lançait Chef-sushi.com, la première véritable école de sushi en France. En 6 mois, nos cours amateurs ont attiré près de 500 personnes et quelque 50 élèves ont suivi la formation « pro » afin d'acquiescer les bases du métier de chef sushi. Nul doute que, compte tenu de la demande, ils trouveront facilement un emploi...

Ce succès dont, bien entendu, nous nous réjouissons, montre bien à quel point la gastronomie japonaise est aujourd'hui entrée dans les mœurs des Français. Bons pour la santé et pour la ligne, faciles à grignoter sur un bout de table ou même au bureau, les sushi ont surtout conquis nos papilles par leur saveur sans fard, aussi proche que possible du goût naturel du poisson. Comment en effet pourrait-on mieux apprécier le thon, le saumon, le bar ou la daurade qu'en les consommant crus, à peine relevés d'un filet de soja et d'une pointe de wasabi ?

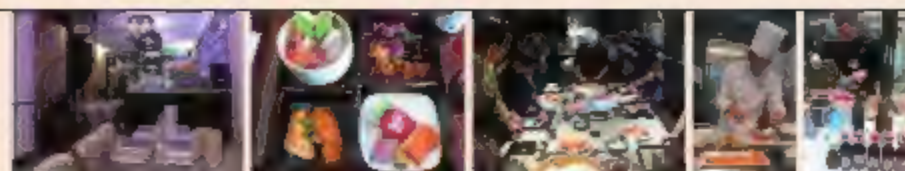
Mais attention : derrière cette fausse simplicité se cache un ensemble connaissances et de techniques que l'on peut difficilement improviser : choix des poissons au marché, découpe des différentes espèces en respectant le « sens » de chacune, cuisson et assaisonnement du riz, modelage des boulettes (sushi) ou des maki... Chaque détail a son importance et compte dans le résultat final. Au Japon, ce savoir se transmet de maître à élève sur plusieurs années et c'est probablement la seule façon d'apprendre.

C'est pourquoi, dans le cadre de nos cours, nous demandons à nos chefs de procéder de la même manière que s'ils avaient des apprentis. Avec patience, ils montrent les bons gestes, puis c'est aux élèves de réaliser leurs sushi, « presque » aussi beaux que ceux du prof !

Quelques fous rires plus tard, chacun peut enfin déguster ses propres créations avec la quasi-certitude de pouvoir recommencer à la maison. Et si, tout en étant passionné de gastronomie japonaise, vous ne vous sentez pas capable de passer à la pratique, il vous reste toujours la possibilité de dévorer ce numéro de Wasabi spécial fugu. N'ayez crainte : ce poisson qui, mal préparé, peut tuer jusqu'à 40 personnes, est rigoureusement interdit dans toute l'Europe !

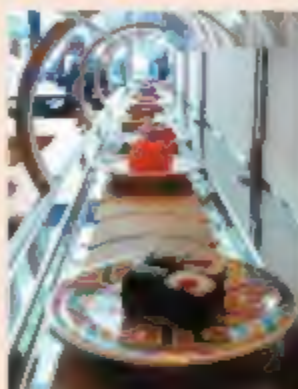
- COUVERTURE : J. YAKA pour Wasabi
- RÉDACTION : BRIGITTE PERRIN, TINKA KEMPTNER, LÉONOR GRASER, KIMURA ASAKO, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, RAPHAËLE MARCADAL, JEAN-LUC TOULA-BREYSSE
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : HIGASHIUCHI TOSHIMASA, MURATA YUKIKO, DR KATHY BONAN (NUTRITION)
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
- PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
- IMPRESSION : Groupe-Morault
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,  
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47  
MAIL : info@wasabi.fr  
SITE INTERNET : www.wasabi.fr  
ISSN : 1767-8142



## P.4-7 WASACTUS nouveaux lieux, nouvelles tendances

Restaurants : Shiki : un nouveau "vrai" japonais à Boulogne-Billancourt. Passage 53 : une sublime cuisine franco-nipponne. Sushi : un concours, des cours... Tout ce qu'il faut savoir avant de vous mettre au régime poisson cru. Produits rares : Une nouvelle site pour trouver des ingrédients japonais de qualité. Livre : La cuisine bio du Japon. Curiosité : des porcs élevés au vin de table sur les pentes du Fuji.



## P.10

### ANNIVERSAIRE

Les sushi tournants ont 50 ans

## P.12

### WASA-RECETTES

4 plats faciles à faire  
proposés par Maître Aïba



## P.14-21 WASA-DOSSIER

### Le poisson qui tue

Il faut sans doute être un peu kamikaze pour goûter le fugu, un poisson interdit partout sauf au Japon où il faut néanmoins une licence spéciale pour le préparer

## P.22

### VOYAGE AU JAPON

Ise : Dans l'antre de la déesse Amaterasu



## P.26

### WASA-EUROPE

Week-end nippon  
à Belfast



## P.30 CARNET D'ADRESSES



## BOULOGNE

## Après le Sanki, le Shiki

Lorsqu'il a ouvert le Sanki, voici quelques années, à Boulogne-Billancourt, personne n'aurait parié un yen sur l'étrange idée de Haruyuki Okada selon laquelle un « vrai » japonais en banlieue pouvait trouver sa clientèle. C'était sans compter sur l'efficacité du bouche-à-oreille et surtout sur la qualité de ce restaurant d'initiés. \_ A force de refuser du monde, Okada san a fini par se dire qu'il devenait urgent de donner un petit frère au Sanki. C'est fait depuis le 1<sup>er</sup> avril avec Shiki qui se présente comme un restaurant de cuisine « traditionnelle japonaise » doublé (l'après-midi) d'un salon de thé japonais.

Si le cadre (tables en plastique façon pizzeria) n'a rien de nippon, la cuisine, en revanche, l'est à 100% tout comme le

personnel. Quitte à faire une croix sur le glamour, autant venir à l'heure du déjeuner pour goûter des spécialités comme le magret de canard cuit basse température à la sauce soja, la parure de bœuf mijotée au vin rouge ou encore l'escalope de veau « miso katsu » c'est-à-dire panée et nappée de sauce miso. Les menus de midi varient entre 15, 50 euros et 26 euros pour un superbe bento (photo). Quant aux assortiments de poisson cru (sushi + sashimi), ils sont aussi bons que chez Sanki.

Si vous décidez, malgré tout, de venir le soir, optez plutôt pour la formule « nabé » (marmite) à 56 € pour deux que vous choisissiez le *sukiyaki* ou le *shabu shabu*. \_ Dans tous les cas, gardez une petite place pour une pâtisserie maison, en particulier



le délicat tiramisu au thé vert que vous réserverez en début de repas si vous ne voulez pas qu'il vous passe sous le nez... ■

53 rue Gallieni, Boulogne Billancourt, 92100.  
Tél. : 01 47 61 94 22. F. dimanche.

TRAITEUR - EPICERIE JAPONAISE

十時や七菜や  
JUJI-YA nana-ya  
tel: 01.42.86.02.22 tel: 01.46.47.79.48



Produits alimentaires (gros et détail) et restauration



## BRANCHÉ

## Bains-Douches à la japonaise

La boîte de nuit bien connue du quartier des Halles a décidé de transformer son restaurant en temple de la gastronomie nipponne. On se souvient que son patron, Hubert Bokobza, s'était associé, il y a quelques années, à Jean-Luc Delarue pour lancer Nobu Paris sans réussir à imposer le concept d'un japonais haut de gamme et créatif. Cette fois, c'est dans ses propres murs qu'il retente l'expérience et a fait venir, pour cela, un ancien de Nobu et de Zuma à Londres. Sur la carte, on trouvera un mélange de classiques sushi saumon et daurade et de sashimi new-style (photo), c'est-à-dire assaisonnés de parfums comme le yuzu et décorés d'herbes aromatiques, ou encore de tempura à la sauce aigre douce baptisée ici « crème épicée ». Les fans de Nobu retrouveront avec plaisir le *black cod* (cabillaud) caramélisé au miso ou encore le *beefsteak sauce yuzu kosho*, à la fois sucré et pimenté. Le service est certes encore un peu vacillant mais le décor, dans un camaïeu de beiges, est très réussi et la carte dont on nous assure qu'elle va s'étoffer dans les prochaines semaines, promet de belles découvertes. Souhaitons-leur, cette fois, de réussir... ■

Les Bains-douches, 7 rue Bourg l'Abbé, Paris 3e. 01 53 01 40 67.  
F. Dim. et lun.



## FUSION

### Passage 53

**V**oilà le genre d'adresse dont on aurait aimé qu'elle ne devienne pas connue trop vite ! Hélas, nos excellents confrères du Figaro Magazine ont déjà vendu la mèche... Installé dans une ancienne boutique de philatélie d'un pittoresque passage des Grands boulevards, Passage 53 s'affiche, en apparence, comme un restaurant de cuisine française. Mais un bref coup d'œil sur la courte carte suffira à éveiller les papilles nippophiles les plus exigeantes : *tataki* de thon, verveine et citron, tartare de veau aux huîtres (une explosion de saveurs iodées) ou encore tartare de bœuf, échalotes et shiso, frites à la peau...

Les plats sont nets et précis comme un coup de sabre et l'on n'est guère surpris de trouver, en cuisine, un jeune chef japonais du nom de Shinichi Sato qui a travaillé, entre autres, à l'As-trance, aux côtés de Pascal Barbot. C'est à lui qu'Aida (premier restaurant japonais à avoir obtenu une étoile au Michelin) doit l'un de ses plats emblématiques : le sashimi de veau.

Mention spéciale pour la très entêtante crème brûlée au thé vert « genmai » dont l'arrière-goût de riz soufflé soufflera les plus gourmands. Le problème (ou l'avantage), c'est que la carte change au minimum tous les 15 jours et que cette petite merveille risque fort de ne plus être au menu lors de votre visite. Comptez environ 50 euros/personne avec le vin. ■

53 passage des Panoramas, Paris 75002. Tél. : 01 42 33 04 35.  
F. dimanche.



Le déjà fameux  
tartare de veau  
aux huîtres.



SUSHI SUSHI SUSHI SUSHI SUSHI SUSHI SUSHI

### Equipement professionnel pour sushi

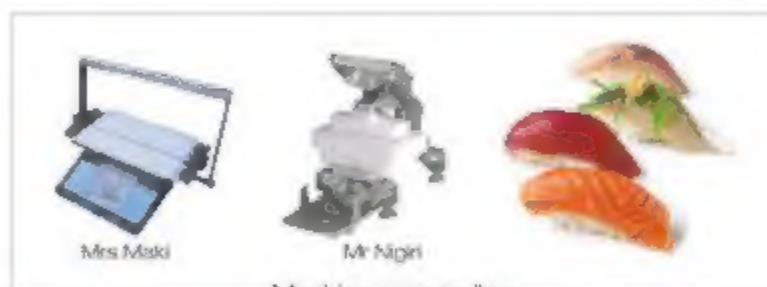
Autocuiseur à riz  
Machine à laver le riz  
Machine à couper les concombres  
Machine à faire les sushi



MACHINES À SUSHI

**iMaki**

[www.fujiseiki.eu](http://www.fujiseiki.eu)



Machines manuelles

SUSHI SUSHI SUSHI SUSHI SUSHI SUSHI SUSHI

CONTACT DISTRIBUTEUR  
THANH SON IMEX SARL - France.  
[info@thanhsonimex.com](mailto:info@thanhsonimex.com)

# RIZ ITAMAE

Nouvelle référence



...de la tradition japonaise

CONTACT DISTRIBUTEUR  
THANH SON IMEX SARL - France.  
[info@thanhsonimex.com](mailto:info@thanhsonimex.com)



## CONCOURS

## Une Française remporte le « sushi d'Or »

Le 4<sup>e</sup> édition du concours du « Découverte du Sushi » s'est tenue le 24 Janvier dernier dans le cadre du SIRHA, Salon International de la Restauration, de l'Hôtellerie et de l'Alimentation, à Lyon.

Organisé par la société SBA Consulting (Tokyo) et soutenue par les restaurants Matsuri, « Découverte du Sushi » est une compétition ouverte aux étudiants d'écoles hôtelières européennes, leur permettant de s'initier aux techniques du poisson cru.

Cette année, 10 candidats venant de 8 pays différents ont été sélectionnés pour participer au concours. Trois épreuves les attendaient : préparer le plus rapidement possible 20 sushi au saumon, confectionner un menu traditionnel de sushi (10 nigiri et 6 maki) et enfin, créer une recette originale de maki incluant des ingrédients du pays d'origine des candidats. Étaient jugés : la précision du travail, la régularité de la taille et de la forme, la maîtrise des techniques de base tels que la découpe de poisson ou la méthode de confec-



Pierre Baudry, créateur du concours, et Bruno Ménard (restaurant L'Osier à Tokyo), membre du jury.

tion. Dans le thème 3, en plus des critères précités, l'originalité et la créativité de la recette étaient également prises en compte.

C'est une jeune Française, Mlle Lidwine AH-KIEM du Lycée des Métiers de l'Hôtellerie et du Tourisme de Grenoble qui a remporté le « sushi d'Or » gagnant ainsi un voyage d'apprentissage au Japon. Le Président du jury, le chef Masayoshi KAZATO de la All Japan Sushi Association, a apprécié de voir que certains candidats étaient déjà « très influencés par l'esprit du sushi japonais, tandis que d'autres l'enrichissaient immédiatement d'une forte créativité personnelle » et prédit une prochaine édition du concours (2011) encore plus spectaculaire. ■

Renseignements sur :

[www.tradefairguide.com/sushi2009/](http://www.tradefairguide.com/sushi2009/)



Lidwine Ah-Kiem, grande gagnante du concours.

### MATERIEL PROFESSIONNEL POUR LA RESTAURATION JAPONAISE

Equipement complet pour sushi,  
teppanyaki, yakitori, ramen...

Vitrines et machines à sushi

Tables de barbecue

Grills au feu de bois et au gaz

Ustensiles de cuisine

Décoration

Vaisselle japonaise

**SANTOP**

4 rue Chabanais, 75002 Paris

T. 01 42 96 90 64

[santop@free.fr](mailto:santop@free.fr)

### TAKAOKAYA

Nori

cultivateur  
et fabricant depuis  
1890.

Thé vert de  
Shizuoka

ISO 14001  
Restauration & détail



Tél. - Fax :

**01 30 90 80 64**

le-maitre.franck  
@  
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX



Six mois après son lancement en janvier 2009, l'école de sushi créée par Wasabi ne désemplit pas avec, en moyenne, 10 participants par cours. Venu de toute la France et parfois même des Antilles, les élèves suivent presque tous le cursus complet de 3 cours apprenant successivement la préparation du riz et la découpe du poisson, la technique des nigiri et enfin celle des maki. Lorsqu'on les interroge sur leurs motivations à suivre ces cours, les participants au programme « amateurs » mettent d'abord en avant leur désir de déguster - et de faire déguster à leurs amis - de « vrais » sushi japonais préparés selon les règles. Pour certains d'entre eux, le facteur financier est également très important : quand on adore les sushi (comme Gad Elmaley dans *Chouchou*) au point d'en manger presque tous les jours, cela finit par représenter un budget considérable. Les faire à la maison revient à peu près quatre

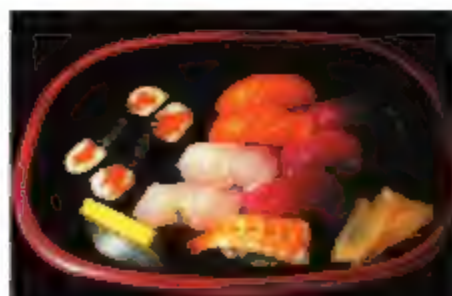
fois moins cher que le restaurant. Quant à ceux qui suivent les cours pour professionnels, ils se partagent en trois groupes : les plus nombreux sont de jeunes entrepreneurs qui voient dans le « sushi business » un véritable remède à la crise et projettent, à plus ou moins long terme, d'ouvrir un sushi bar ou un commerce de livraison de sushi à domicile.

Le deuxième groupe est constitué de chefs déjà installés qui souhaitent simplement répondre à la demande de plus en plus grande de leur clientèle pour des sushi ou des sashimi et n'hésitent pas à les ajouter à leur carte traditionnelle de cuisine française. Enfin, les participants qui composent le troisième groupe sont des chefs sushi déjà en activité mais qui ont conscience de leurs lacunes et désirent apprendre d'un chef japonais les bonnes techniques de base. ■

Renseignements sur [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr) et [www.chef-sushi.com](http://www.chef-sushi.com)

## RÉGIME SUSHI

### Les conseils de la **nutrionniste**



Pour qui veut perdre du poids, les sushi sont un type d'aliment parfaitement équilibré et qui permet de ne pas se frustrer. Il faut cependant rester vigilant, surtout au restaurant où le choix est vaste et où l'on peut facilement se laisser entraîner par la gourmandise... Essayez de faire l'impasse sur la sempiternelle salade de chou qu'on vous offre en guide d'amuse-bouche dans tous les « faux » japonais. La sauce qui l'accompagne est beaucoup trop sucrée ! Ou alors gardez la pour le dessert car en entrée, elle prépare très mal le palais à apprécier la subtilité de poissons aussi fins que la daurade ou le bar. Riche en minéraux comme le phosphore et en vitamine B1, le riz est aussi une céréale dont l'apport glucidique est très important. Il faut donc le consommer avec modération surtout lorsque, comme c'est le cas pour les sushi et le chirashi, il est sucré et vinaigré (encore que le vinaigre de riz aide à éliminer les graisses). Le candidat

à la minceur choisira de préférence un menu sashimi (lamelles de poisson cru) toujours accompagnées d'un bol de riz nature. Contrairement aux sushi qui vous obligent à absorber une grande quantité de riz, les sashimi vous permettent d'en laisser une partie dans le bol. Côté poisson, préférez la daurade et le thon maigre au saumon, à la ventrèche de thon (*toro*) ou au maquereau, sensiblement plus gras même si ce dernier est très riche en omegas 3. Soyez également parcimonieux avec l'anguille et l'omelette japonaise qui contiennent tous deux beaucoup de sucre. En revanche, le poulpe et la seiche peuvent être consommés *ad libitum* car ils ne contiennent quasiment pas de graisse. Bien que légèrement sucré, le gingembre vinaigré facilite la digestion. Sa fonction est de « rincer » la bouche entre deux sushis différents pour que les goûts ne se mélangent pas. Enfin, n'oubliez pas, tout au long du repas, de boire autant de thé vert que vous pourrez. D'abord parce qu'il contient de nombreuses vitamines (A, B, C et E) mais aussi parce qu'il aide le corps à éliminer le mauvais cholestérol ainsi que l'excès de sucre. ■

Dr KATHY BONAN



# Nishikidôri Market

Tous les produits traditionnels de la gastronomie japonaise



Nous avons sélectionné pour vous les meilleurs produits japonais qui, dans leur extraordinaire simplicité, valoriseront à merveille vos créations culinaires et les laisseront s'exprimer dans toutes leurs diversités.

Tel. +33 (0)2 40 83 33 99  
contact@nishikidori-market.com

[www.nishikidori-market.com](http://www.nishikidori-market.com)

## Vacances au Japon!



### 日本の旅

Agence de voyage spécialisée dans le Japon

## Voyages à la Carte

☎ 01 42 96 91 20

48, rue Sainte-Anne 75002 PARIS (ATTN ! Au fond de la cour)  
Métro : Pyramides, Quatre Septembre, <http://www.voyages-alacarte.fr>

| JAPAN RAIL PASS |          |          |
|-----------------|----------|----------|
| 7 jours         | 14 jours | 21 jours |
| 216€            | 340€     | 438€     |

| FAMILLE D'ACCUEIL |         |         |
|-------------------|---------|---------|
| 1 week            | 2 weeks | 3 weeks |
| 340€              | 570€    | 802€    |



## NISHIKIDÔRI MARKET

Un marché japonais au bout de **votre souris**

**S**i vous avez déjà visité Tokyo, vous avez probablement fait un tour au Nishikidôri market, en plein centre-ville, où l'on peut trouver tous les légumes, algues, poissons, condiments, sauces... entrant dans la composition de la cuisine *kaiseki*, réputée la plus sophistiquée de l'archipel. C'est le nom de ce marché qu'a adopté Olivier Derenne, passionné de gastronomie nipponne, pour baptiser sa société d'importation de produits alimentaires japonais. Mais attention, pas n'importe quels produits ! Ce qui l'intéresse, lui, ce sont les goûts un peu rares, souvent des spécialités locales, qu'il va dénicher au fin fond du Kyushu ou de Shikoku comme ce shoyu déshydraté à émietter sur un plat (photo) ou ces marmelades de fruits typiquement japonais tels le yuzu, le sudachi ou le daidai, autant de va-



riétés de citrons peu connus en France. Des produits 100% naturels, élaborés grâce à un savoir-faire souvent ancestral. Vous découvrirez ainsi l'ail noir d'Aomori, à déguster comme une friandise, ou encore une huile de sésame entièrement pressée à la main. Olivier Derenne vise d'abord une clientèle de grands chefs à la recherche de goûts différents (Senderens, El Bulli...) mais vend aussi, via son site [nishikidori-market.com](http://nishikidori-market.com), à tout gastronome désireux de découvrir un nouveau monde de saveurs. ■

## SAUCE SOJA

C'est à Nicolas Le Bec, chef du restaurant éponyme de Lyon (2 étoiles Michelin) que Kikkoman a confié son atelier du mois d'avril. Celui-ci a expliqué à quelques journalistes privilégiés comment utiliser la sauce Yakitori pour un barbecue. Une recette qu'on peut retrouver (parmi beaucoup d'autres) sur le site [www.kikkoman.fr](http://www.kikkoman.fr)

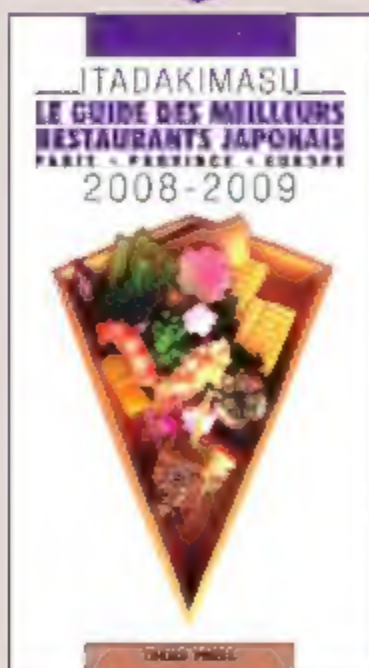


**Vinaigre mizkan :**  
l'accompagnement incontournable du sushi

Vinaigres et assaisonnements pour sushi, tout autant apprécié des professionnels que des consommateurs, au Japon et partout dans le monde.

[www.mizkan.co.uk](http://www.mizkan.co.uk)  **mizkan.**  
Bringing Flavour to Life

## L'OUTIL INDISPENSABLE POUR LES VRAIS AMATEURS DE CUISINE JAPONAISE



A commander sur [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)  
15 euros port compris. Envoyé sous 48h.



## MONT FUJI

### Saoul comme **un cochon japonais**

**A**près les bœufs de Kobé nourris à la bière, voici les cochons de Yamanashi élevés au vin blanc. Cuisinier français vivant au Japon depuis plusieurs années, Mathieu Taussac a découvert près de chez lui, sur les pentes du mont Fuji, un petit artisan qui produit sans doute la meilleure viande de porc du Japon. Il en a vanté les mérites sur l'excellent site [www.villagedechefs.com](http://www.villagedechefs.com) animé par Marie Anne Page qui nous a gentiment autorisés à en publier un extrait. L'entreprise s'appelle « Wine Bouta » (porc au vin en japonais) et appartient à M. Misoka, un petit paysan de la région de Yamanashi au pied du Mont Fuji. M. Misoka élevait ses porcs de façon traditionnelle jusqu'au jour où il a eu l'idée (allez savoir comment) de leur faire boire du vin. Il a commencé par leur faire ingurgiter un vin blanc de qualité, pensant que la viande n'en serait que meilleure mais il s'est vite aperçu qu'en leur donnant du simple vin de table, plus acide, elle s'attendrissait encore plus. Après



plusieurs essais, M. Misoka a décidé que deux litres par jour et par animal était la bonne quantité pour obtenir une viande d'un joli rose pâle, plus proche du veau que du porc, et surtout d'une tendresse inédite. De plus, la chair, qui n'est pas très grasse, tient parfaitement à la cuisson. Pour le goût, on a l'impression qu'elle a été longuement marinée et elle fond littéralement dans la bouche, s'extasie Mathieu Taussac. Pour l'instant, Monsieur Misoka se contente de vendre sa production (à peine plus cher que celle du porc normal), à des restaurants de la région mais cela pourrait bien changer depuis que Bruno Ménard, chef du restaurant L'Osier à Tokyo (trois macarons Michelin) l'a testée (sur les conseils de Mathieu Taussac) et l'a mise à sa carte ! Grâce à Monsieur Misoka, on comprend enfin pourquoi les cochons ont la queue en tire-bouchon ! ■

## LIVRE

### La Cuisine **bio** du Japon

**V**oici un petit livre idéal pour ceux qui souhaitent découvrir à la fois les bases de la cuisine japonaise et ses bienfaits sur la santé. Des céréales aux légumineuses, des algues au thé vert, des herbes aux épices et autres condiments..., l'auteur passe en revue tous les produits qu'on peut trouver en France avec, pour chacun d'entre eux, une présentation générale, une analyse des composants en vitami-



nes, en minéraux ou en protéines et enfin, une rubrique « bon pour les papilles » où sont détaillées les différentes utilisations possibles. Le dernier tiers de l'ouvrage est composé de recettes souvent très originales comme le « tofu vêtu d'un manteau de caramel » ou le « matcha frappé au lait de riz ». ■

**La Cuisine bio du Japon de Natacha Duhaut. Anagramme Editions, 72 pages. 8,90 €.**

SINCE 1645  
  
**YAMASA**

## Rouge ou noire ?

*On reconnaît une sauce de soja supérieure à sa robe légèrement rouge.*

**YAMASA CORPORATION**  
Un choix naturel

## Votre maison à Kyoto\*

### à partir de 420 euros la semaine

Vivre le Japon vous propose un hébergement en maison individuelle traditionnelle pour découvrir Kyoto en toute liberté, de 420 euros à 1050 euros la semaine.  
(\*ou à Tokyo)

*Vivre le Japon*

**01 42 61 60 83**  
48, rue Sainte-Anne, 75002 Paris  
[www.vivrelejapon.net](http://www.vivrelejapon.net)



IL Y A 50 ANS - EN 1958 TRÈS EXACTEMENT - UN CHEF SUSHI D'OSAKA INVENTAIT LE PREMIER KAITEN ZUSHI, AUTREMENT DIT UN COMPTOIR TOURNANT QUI PERMET AU CLIENT D'ATTRAPER AU VOL SES SUSHIS PRÉFÉRÉS SANS MÊME AVOIR BESOIN DE LES COMMANDER. DEPUIS, CE MODE DE CONSOMMATION DU POISSON CRU S'EST RÉPANDU DANS LE MONDE ENTIER ET COMMENCE MÊME À S'APPLIQUER AUX TAPAS OU AUX MEZZE LIBANAIS

# Tournez, sushis !

Par Patrick  
MANASSON

**Y**oshiaki Shiraishi aurait pu se contenter de servir ses clients dans son bar à sushi traditionnel d'Osaka. Le problème, c'est qu'ils étaient de plus en plus nombreux et qu'il n'arrivait plus à fournir. C'était quand même dommage tous ces clients potentiels qui s'en allaient chez la concurrence faute de place ! Shiraishi avait bien pensé à enlever les chaises pour inciter les clients à partir plus vite mais du coup, il lui fallait plus de personnel pour servir...

Comme beaucoup de sushi bars au Japon, Shiraishi avait un accord exclusif avec une marque de bière (en l'occurrence Asahi) et un beau jour de l'année 1953, le représentant lui proposa de lui faire visiter l'usine. Ce fut la révélation ! En voyant les bouteilles de bière tourner sur des tapis roulants afin d'être remplies puis capsulées, il eut soudain la vision de centaines de sushis qui défileraient ainsi devant ses clients. Cinq ans plus tard, rassemblant toutes ses économies, Shiraishi fit reproduire le système dans son restaurant et installa ses clients sur des tabourets tout autour. Suivant leur valeur, les sushis étaient disposés dans des assiettes de couleurs différentes et à la

fin, il ne restait plus qu'à compter le nombre d'assiettes pour faire l'addition. Le kaiten zushi - littéralement le sushi où les clients se succèdent - était né et la fortune de Shiraishi assurée : en quelques années, il ouvrit quelque 240 restaurants à l'enseigne de Genroku sushi. Inventeur infatigable jusqu'à sa mort, en 2001, il essaiera de lancer, sans succès, des toilettes portatives et perdra une grande partie de son argent en l'investissant dans des robots à sushi...

Bien sûr, le kaiten zushi ne fut pas opérationnel tout de suite. Il fallut du temps, par exemple, pour trouver la bonne vitesse de rotation. Celle qui permettrait au client de bien examiner le plat avant de le choisir et de l'attraper sans risque de le faire tomber. Après de très nombreux tests, il fut décidé que, pour répondre à ces exigences, le tapis devait défilé à 8 centimètres par seconde. Pas une de plus, pas une de moins.

On compte aujourd'hui pas moins de 3500 comptoirs tournants au Japon et plusieurs centaines aux États-Unis. En France, c'est l'enseigne Matsuri qui a ouvert le premier kaiten en 1978. Elle est aujourd'hui leader du marché avec 9 restaurants

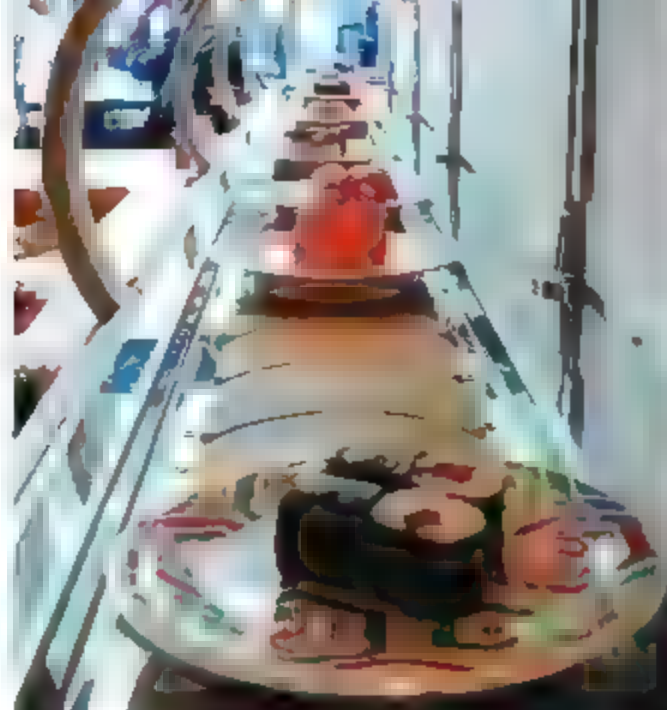


© Photo Fabrice Lesigneur

*Le kaiten façon  
Matsuri : la liberté  
dans un cadre raffiné.*



(le 10<sup>e</sup> ouvrira cet été à Saint-Etienne) au design épuré où l'on vient seul, en couple ou en famille. Pour Eric Woog, Pdg de la société, le *kaiten* représente d'abord la liberté. « Comparé aux restaurants où l'on vous impose un menu, vous ne prenez ici que ce qui vous plaît. Que vous fassiez une orgie de sushis ou que vous vous contentiez d'en picorer un ou deux, personne ne vous regardera de travers. Et de plus, vous ne prenez que ceux qui vous plaisent ! » C'est le même raisonnement qui a conduit Kenshu Hirata, déjà propriétaire des restaurants Higuma et Jipangue, à ouvrir, en 2000, sur les grands boulevards, Edokko, un comptoir tournant qui a tout de suite fasciné les passants. « Au début, les gens collaient leur nez à la vitrine comme s'il s'agissait d'un spectacle, se souvient-il. Aujourd'hui, ils n'hésitent pas à entrer car il savent qu'ils vont passer un moment amusant à regarder tourner les plats ». La seule crainte de M. Hirata est que le client ne comprenne pas toujours très bien comment fonctionne le système et qu'il renonce à entrer pour ne



Chez Edokko les sushis tournent derrière une vitrine

pas avoir l'air ridicule. Le personnel d'Edokko a donc pour mission d'expliquer gentiment aux novices comment on soulève la petite vitre (ici, par souci d'hygiène, le « train » de sushis « roule » dans un tunnel de verre) et comment, ensuite, on peut choisir son plat en fonction de ses goûts et de la couleur de l'assiette. Quant à ceux qui n'osent pas se servir ou qui ne trouvent pas, sur le tapis, le sushi de leurs rêves, ils peuvent, aussi bien chez Matsuri que chez Edokko, commander directement au serveur sans passer pour des empêcheurs de tourner en rond...

## UN TOFU PARFAIT, PARFAITEMENT EMBALLÉ

Que vous souhaitiez l'utiliser pour confectionner des plats traditionnels asiatiques tels que soupe miso ou fritures, en milk-shake, en desserts sans produits laitiers ou comme alternative à la viande, Mori-Nu est un tofu parfait. Incluez-le sans hésiter dans vos recettes préférées.

Pauvre en graisses et sans cholestérol, le tofu Mori-Nu convient à tous ceux qui ont opté pour une alimentation saine.

Grâce à un emballage parfaitement aseptisé, le tofu Mori-Nu n'a pas besoin d'être conservé au frais avant ouverture.



### Notre tofu :

- est d'une qualité constante
- se conserve longtemps
- est entièrement naturel, sans conservateurs
- est doté d'un emballage antiseptique
- Est riche en protéines de soja, excellentes pour la santé



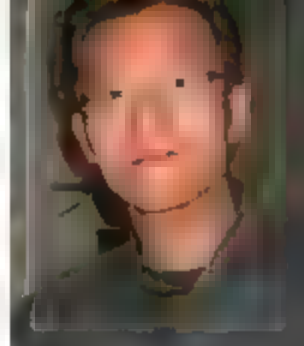
森乳とうふは森永乳業の製品です。  
Morinaga Nutritional Foods, Inc.  
Established 1985

Visit our website for more information



[www.morinu.com](http://www.morinu.com)





PAR KIYOSHI AIBA

WASA-RECETTES

# La cuisine japonaise facile

## Soupe miso (miso shiru)

Pour 4 personnes

### Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 1 algue kombu
- 5 grammes de bonite séchée (katsuo boshi)
- 1 bloc de tofu
- 5 grammes d'algues wakamé séchée
- 8 pois gourmands
- 50 grammes de miso blanc

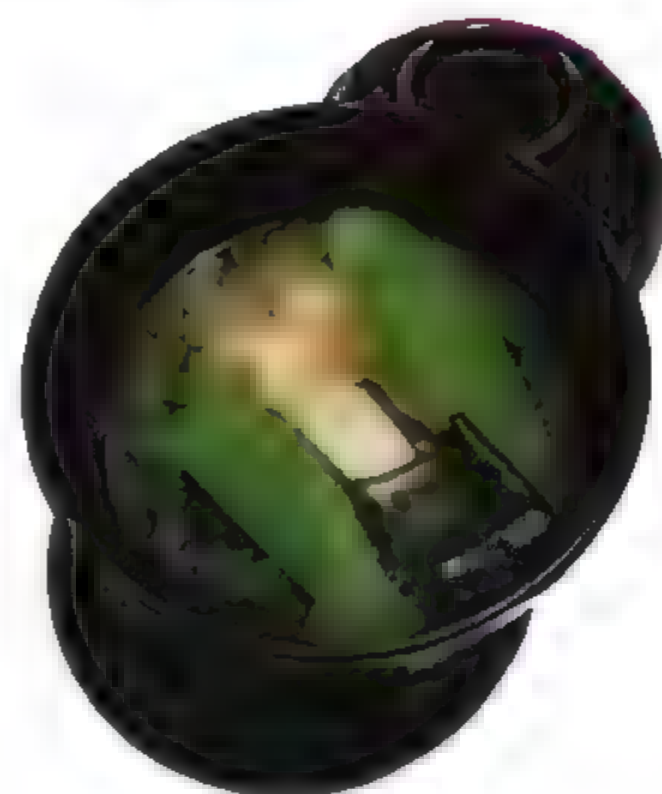
### Préparation : (environ 20 minutes)

- Dans un premier temps, on prépare un bouillon dashi qui est à la base de presque toute la cuisine japonaise (on peut également trouver en épicerie le dashi tout préparé) :
- Bien nettoyer le kombu avec un Sopalin

imbibé de citron et le déposer au fond de la casserole. Verser l'eau et mettre à chauffer. Juste avant l'ébullition, retirer le kombu (vous pourrez le réutiliser en salade).

■ Lorsque l'eau bout, versez-y la bonite séchée et éteignez le feu. Laissez infuser quelques minutes et filtrez avec une passoire fine.

■ Rallumer le feu jusqu'à ébullition et mettre en même temps le wakamé, les pois gourmands et le tofu que vous aurez préalablement coupé en dés. Baissez le feu à nouveau. Placez le miso dans une passoire et, à l'aide d'un fouet, diluez-le dans le bouillon. Laissez chauffer quelques minutes mais retirez du feu avant ébullition.



## Aubergines au miso (miso dengaku)

Pour 4 personnes (en entrée)

### Ingrédients :

- 2 aubergines
- 50 grammes de miso blanc
- 25 grammes de sucre
- 1 c.s de mirin
- 1 c.s de jus d'agrumes (yuzu si possible)
- 1 jaune d'œuf
- Sésame grillé

### Préparation : (20 minutes)

- Couper les aubergines en cylindres puis, couper chaque cylindre en 4 ou en 6 (selon grosseur) dans le sens de la longueur. Otez la partie centrale et, sur chaque morceau, retirer un peu de peau au centre et pratiquez quelques

incisions. Jetez les aubergines dans une huile à 160° pendant 2 minutes puis enfiler-les sur des brochettes de métal ou, à défaut, déposez-les sur du papier alu. Réservez.

■ Faites chauffer 2 ou 3 minutes dans une casserole le miso, le sucre, le mirin et le jus d'agrumes en remuant. Éteignez le feu et ajoutez l'œuf en continuant de remuer.

■ Disposez un peu de miso sur chaque aubergine et mettre sous le grill une ou deux minutes pour obtenir une légère caramélisation. Saupoudrez de quelques graines de sésame. Servir bien chaud.





DANS CHAQUE NUMÉRO DE WASABI NOUS VOUS PROPOSONS QUATRE RECETTES DE CUISINE FAMILIALE CONCOCTÉES PAR KIYOSHI AIBA, LE CHEF DU ZEN À PARIS. IL S'AGIT DE PLATS DE SAISON QUE LES JAPONAISES FONT À LA MAISON AVEC CE QU'ELLES TROUVENT DANS LE FRIGO. VOICI, PAR EXEMPLE, UNE FAÇON ORIGINALE DE RÉCUPÉRER UNE OU DEUX AUBERGINES QUE VOUS N'AVEZ PAS UTILISÉES POUR LA RATATOUILLE. OU ENCORE, POUR CHANGER DE L'ENTRECÔTE MARCHAND DE VIN, UNE RECETTE DE BŒUF MI-CUIT (TATAKI) ULTRA FACILE À PRÉPARER. ET POURQUOI NE PAS TERMINER LE REPAS À LA JAPONAISE AVEC UNE SOUPE MISO AUSSI SUCCULENTE QUE BONNE POUR LA SANTÉ ? NOUS VOUS RAPPELONS QUE MAÎTRE AIBA DONNE RÉGULIÈREMENT DES COURS DE CUISINE TRADITIONNELLE (DÉTAILS SUR [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR)).

## Bœuf mi-cuit (Gyu no tataki) sauce pondzu

Pour 4 personnes .

**Ingrédients :**

300 grammes de cœur d'entrecôte ou de faux-filet bien persillé coupé épais.

1 feuille de shiso (facultatif)

50 grammes de daikon râpé

Légumes selon vos goûts coupés en julienne

Ciboulette thaïe

**Pour la sauce pondzu :**

Mélanger une dose de sauce de soja et une dose de vinaigre de riz et y ajouter 1 dose de jus d'agrumes (idéalement de yuzu).

**Préparation : (20 minutes)**

■ Saler la viande environ 30 minutes après l'avoir sortie du frigo. La faire ra-

pidement dorer sur chaque face et la plonger dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Bien essuyer la viande avec du Sopalin.

■ Couper la viande en tranche assez fines et disposer sur une assiette en utilisant le shiso et la julienne de légumes en garniture.

■ Au moment de consommer, mettre le daikon râpé dans la sauce et y tremper chaque morceau de viande.



## Shabu shabu d'été (h yashi shabu shabu)

Pour 4 personnes :

**Ingrédients :**

300 grammes d'échine de porc ou de faux filet de bœuf

1 chou vert ou chou chinois coupé en fines lamelles

4 carottes également coupées en fines lamelles

assaisonnement : sauce pondzu (voir la recette du tataki de bœuf) ou gomadare : sauce de sésame à acheter toute préparée.

**Préparation : (20 minutes)**

■ Faire bouillir un litre d'eau, saler et faire cuire les légumes 1 minute en utilisant une passoire. Plonger immédiate-

ment les légumes dans l'eau froide. Puis faire de même avec la viande en la laissant juste blanchir quelques secondes. Egoutter le tout sur un papier Sopalin et disposer sur une assiette.



Chaque dimanche,  
Wasabi vous propose des  
cours de sushi ou de  
cuisine japonaise traditionnelle.

Pour consulter les horaires  
et s'inscrire  
[www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)



# Le fugu

## un poisson mortel...lement bon !

Surnommé la roulette russe des poissons, à cause de la sécrétion par son foie et ses ovaires d'un poison mortel 275 fois plus toxique que le cyanure, le fugu est, malgré cela, un must de la gastronomie japonaise. Sa préparation, extrêmement délicate, est assurée par des cuisiniers diplômés ce qui n'empêche nullement les « accidents »



© Photo Patrick Duva

*Un poisson qui  
peut gonfler à  
volonté en avalant  
une grande  
quantité d'eau*





Le sashimi de fugu : un blanc presque transparent.

Par Raphaëlle  
**Marcadal**

Appelé aussi poisson-ballon ou poisson-coffre, le fugu fait partie de la famille des tétraodons (du grec tetra - quatre - et de odous - dent -). Il vit au fond des océans, dans les mers chaudes, et se nourrit exclusivement de coquillages et de mollusques qu'il broie grâce à ses puissantes mâchoires. Face au danger, il a la particularité de pouvoir gonfler son corps en aspirant une grande quantité d'eau. D'où son nom de poisson globe ou « pufferfish » en anglais. A Shimonoseki, ville portuaire située à la

pointe sud d'Honshu (dans la préfecture de Yamaguchi) et berceau du fugu, le poisson est appelé « fuku » car ce quasi homonyme signifie à la fois « chance » et « gonfler ».

Les Japonais sont les premiers consommateurs au monde de fugu dont ils avalent quelque 10.000 tonnes par an. Le poisson est pêché au printemps puis engraisé dans des cages flottantes jusqu'à l'hiver qui est, traditionnellement, la saison du fugu. Un « jour du fugu », le 9 février, a même été institué par les professionnels ! ■■





© Photos Patrick Duval

Pêché dans l'aquarium du restaurant, le fugu est tué et préparé devant le client si celui-ci le demande

## ■ LA FEMELLE, PLUS TOXIQUE QUE LE MÂLE

Chaque année l'ingestion de fugu est responsable d'une quarantaine de graves intoxications alimentaires dont trois en moyenne s'avèrent mortelles. Dans la majorité des cas, il s'agit de pêcheurs imprudents qui ont cuisiné eux-mêmes leur poisson malgré les nombreuses mises en garde du Ministère de la Santé. Mais quelquefois, c'est l'incompétence des chefs elle-même qui est en cause. Ainsi, en janvier dernier, dans la préfecture de Yamagata (nord du Japon), sept personnes ont été empoisonnées pour avoir mangé du fugu mal préparé par un cuisinier qui n'avait pas la licence requise par la Loi. Heureusement aucune des victimes n'est décédée mais le

chef faussaire a été poursuivi en justice. Il faut dire que le manque de rigueur ne pardonne pas. Une étourderie dans la découpe du poisson, une petite erreur anatomique et hop, vous voilà bon pour un séjour à l'hôpital sous assistance respiratoire !

En effet la tétrodotoxine (TTX) contenue essentiellement dans le foie et les gonades (glandes sexuelles) du fugu, est une neurotoxine très dangereuse synthétisée par différentes bactéries présentes dans les mollusques dont se nourrit le fugu. Les femelles sont réputées être plus toxiques que les mâles puisque le poison se concentre surtout au niveau des ovaires.

## ■ Un jeu avec la mort

Se on les amateurs le principal plaisir que procure le fugu n'est pas d'ordre gustatif mais sensif. Ce qui plaît, c'est la sensation unique d'endormissement des lèvres que déclenche le poison qui, bien qu'en faible quantité, imprègne les chairs de l'animal même lorsqu'il est préparé dans les règles. Certains gourmets un peu kamikazes, vont jusqu'à absorber quelques bouchées de foie de fugu pour ressentir encore plus fort les effets du poison et ainsi, braver la mort. C'est ce qu'a tenté, en 1975, le célèbre acteur de kabuki Mitsugoro Bando VII en absorbant successivement quatre foies de fugu. Sa mort, aussi médiatisée que celle de Mishima, a suscité une grande émotion dans tout le pays mais n'a pas, bien au contraire, diminué la fascination qu'exerce le fugu sur les Japonais. Plus étonnant, la découverte, en 2004 par le professeur Tamao Noguchi de l'université de Nagasaki, d'une technique permettant, par le contrôle de l'alimentation du fugu, de s'assurer de sa non toxicité n'est même pas testée par les producteurs.



# EDOKKO

## 江戸子

0,30

1,70

**Sushis à comptoir tournant**

27, Boulevard des Italiens, 75002 Paris

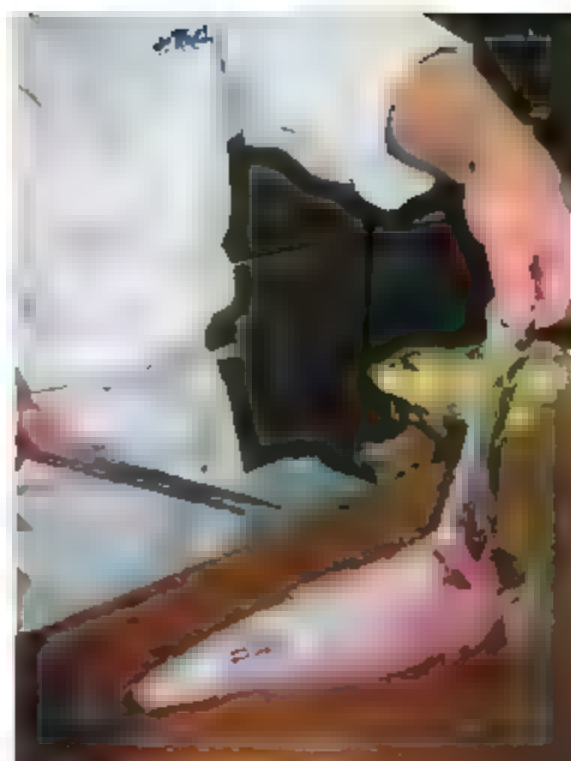
Tél : 01 40 07 11 81

Ouvert de 12h00 à 00h00



**Dégustez nos sushis, yakitori et nouilles japonaises jusqu'à minuit !**





*Le poisson est dépecé aussitôt après avoir été tué et immédiatement vidé des organes contenant le poison à commencer par le foie et les yeux*

#### ■ UN POISON POUR LEQUEL IL N'EXISTE PAS D'ANTIDOTE

Cette neurotoxine a la particularité de provoquer une paralysie des muscles respiratoires. Ce poison vénéneux agit très vite puisque la victime ressent les premiers symptômes 20 à 30 minutes après ingestion.

Le premier stade consiste en un engourdissement des lèvres, des sensations de fourmillement sur la langue et dans la bouche (« shibireru » en japonais), suivi par des troubles de la déglutition, puis une paralysie progressive des bras, des jambes, du cœur et enfin des poumons. Perfide, ce poison n'entraîne aucune perte de conscience chez les victimes qui ont le temps de se voir mourir asphyxiées si aucune assistance respiratoire ne leur est prodiguée rapidement.

Quoi qu'il en soit, si, 24 heures après l'apparition des premiers symptômes, la victime est toujours en vie, elle est généralement considérée comme sauvée.

Il n'existe à ce jour aucun antidote à la tétrodotoxine qui est résistante à la chaleur. D'où sa dangerosité et le fait que le fugu soit le seul mets interdit à la table de l'Empereur. Au grand dam du chef Yutaka Sasaki, basé à Tokyo, qui espère toujours pouvoir, un jour, convaincre sa Majesté que ce poisson est « seulement dangereux entre de mauvaises

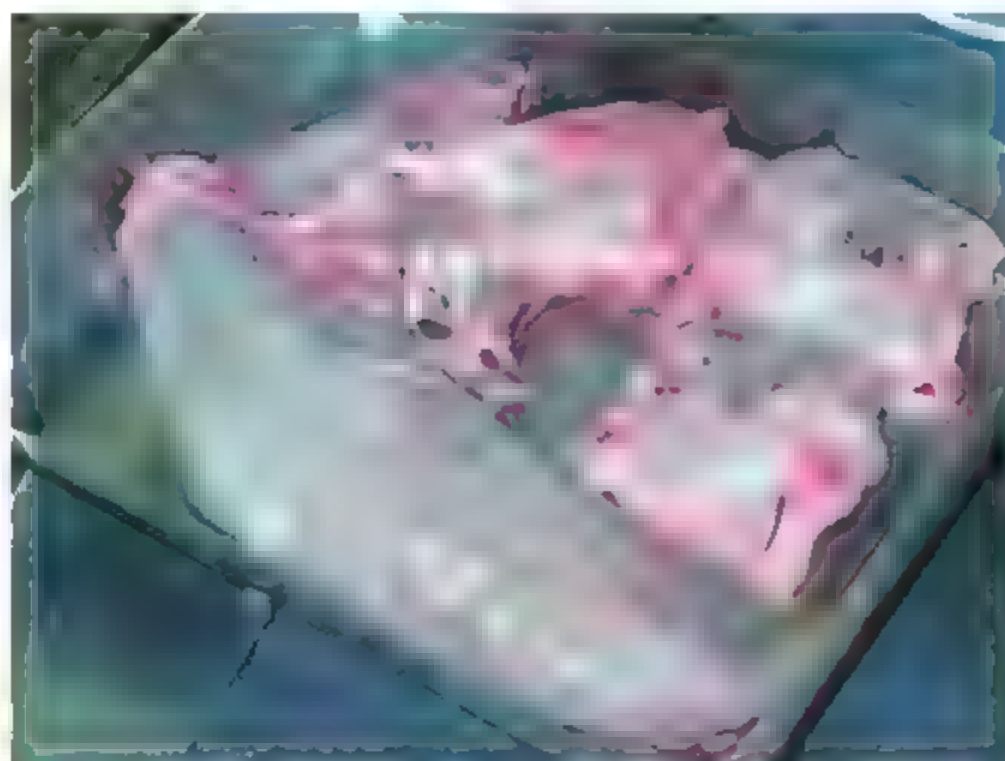
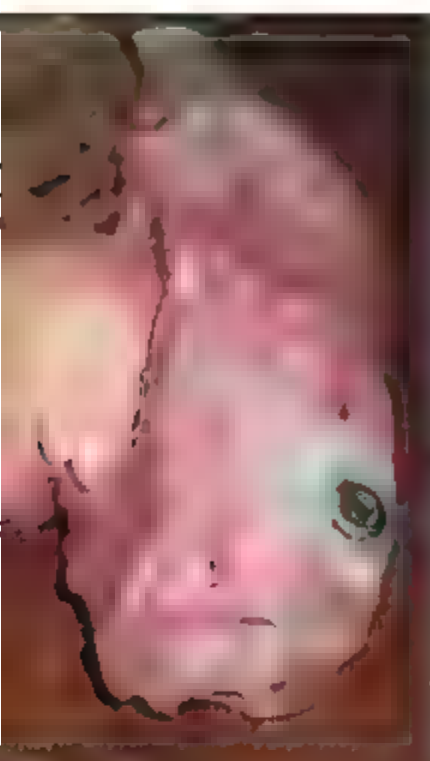
#### ■ Un rituel immuable

A Tokyo il existe de nombreux « fugu ryotai », restaurants luxueux qui proposent des menus entièrement dédiés à la dégustation du fugu. Une fois le poisson soigneusement éviscéré et préparé par le chef diplômé à l'aide de son fameux couteau spécial (« fugu hiki »), il y est cuit né sous toutes ses coutures !

Ainsi un menu de dégustation typique comprend inmanquablement des sashimi de fugu (« fugu-sashi » ou encore « tessa ») - tranches ultra fines de chair crue élégamment disposées sur une assiette en porcelaine dont on voit les motifs colorés par transparence -, des beignets frits d'arête dorsale (« fugu kara-age »), des nageoires fumées marinées au saké chaud (« fugu hire-kaze »), du fugu mijoté en bouillon (« fugu-nabe ») et enfin du « shira-ko », littéralement « bébé blanc », qui désigne les glandes sexuelles mâles remplies de sperme ! Ce dernier plat dont la texture crémeuse rappelle un peu le fromage de Brie, est le plus prisé des vrais amateurs de fugu à cause de ses vertus prétendument aphrodisiaques, mais aussi du danger potentiel qu'il représente. « Il s'agit en effet du seul organe interne comestible précise le chef Masa. Mais attention : lorsqu'il n'est pas entièrement rempli de semence, il ressemble comme deux gouttes d'eau à une paire d'ovaires, qui sont, elles, extrêmement toxiques. Si vous vous trompez, vous êtes cuit ! ».

Si un tel menu, dans un établissement haut de gamme coûte, en moyenne, 350 euros, on assiste depuis quelques années à une popularisation du fugu due en partie à l'émergence de franchises proposant des menus à moins de 100 euros.





© Photos Patrick Duval

maines ». « Quelqu'un qui essaie de cuisiner un poisson dont il ignore tout est tout simplement un crétin », explique cet expert es-fugu de 61 ans qui ajoute : « Le prince héritier en a bien mangé, lui ! Ainsi, d'ailleurs, que beaucoup d'autres membres de la famille impériale. Alors pourquoi l'Empereur serait-il le seul à être privé de ce plat exceptionnel ? ». s'interroge ce chef bien évidemment détenteur de la fameuse licence l'autorisant à manipuler et à servir du fugu.

Ce diplôme est obligatoire depuis 1949. Il a été instauré deux ans après la mise en vigueur d'un arrêté visant à encadrer la vente de fugu dans le cadre de la Loi sur la sécurité alimentaire. Cet arrêté a été révisé en 1983 et ses mesures de protection renforcées. En effet, la toxicité du poisson dépendant de sa variété et de ses organes, le Ministère de la Santé a dressé une liste des 22 seules espèces « autorisées à la manipulation et à la vente » interdisant ainsi la commercialisation des espèces non répertoriées et des parties toxiques. Ainsi sont bannis des restaurants nippons la peau, les ovaires et le foie du Kusafugu, du Mafugu et de l'Akamefugu. En revanche la peau du Torafugu (poisson-tigre) est autorisée en raison de son innocuité.

L'examen consiste en un test écrit de 90 minutes comportant trente questions sur l'anato-

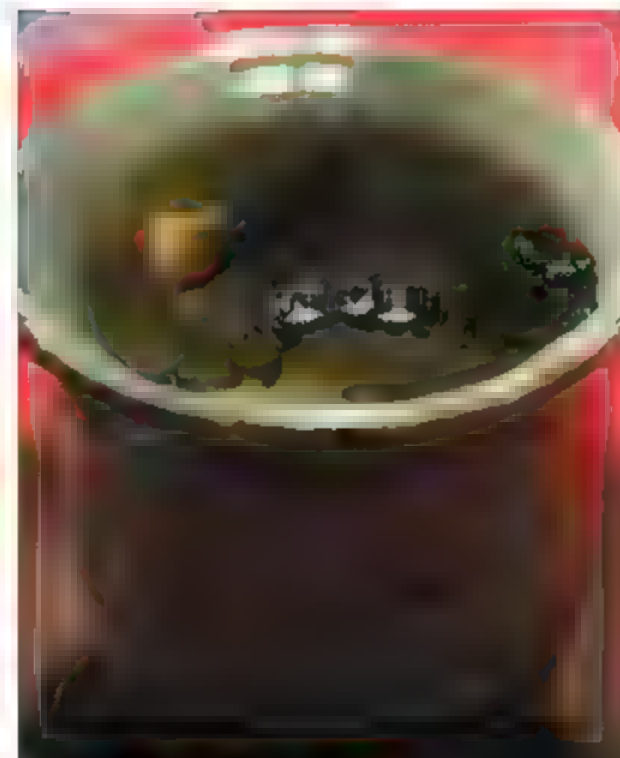
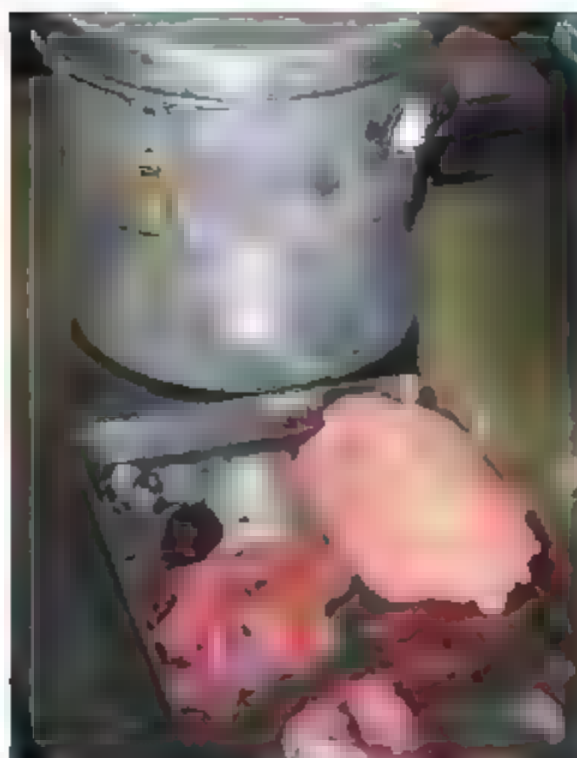


THE NEW VALUE FRONTIER

Créateur  
du couteau  
céramique

Tél. : +33.9.50.08.63.92  
 Fax : +33.9.55.08.63.92  
 e-mail : [contact@naifu.fr](mailto:contact@naifu.fr)  
 Kyocera Fineceramics SAS  
 4, allée du commandant Mouchotte  
 91781 Wissous Cedex





Une fois retirés, les organes internes de chaque fugu sont soigneusement enfermés dans un récipient en métal qui doit être scellé et remis aux autorités chaque jour. À droite, un aigeron dans du sake et une assiette de sashimi de fugu.

- mie du poisson, ses caractéristiques, ainsi que sur la Loi relative à la sécurité alimentaire. Une démonstration pratique complète l'examen. Seuls 30% des candidats obtiennent le diplôme.

Seul hic : son contenu et ses modalités d'obtention diffèrent selon les régions. À Tokyo par exemple, les candidats doivent justifier d'un apprentissage préalable de deux à trois ans auprès d'un chef expérimenté avant de pouvoir passer ce test. Mais ce n'est pas forcément le cas dans le reste de l'archipel.

L'examen a lieu une fois par an, début août, lorsque le fugu contient le plus de poison, ce qui rend encore plus difficile la tâche des prétendants au diplôme. En effet, la pleine saison de ce poisson est d'octobre à mars, puisque c'est en hiver que la concentration de tétrodotoxine est la plus faible.

### « LE GOÛT D'UNE PURETÉ DIVINE »

Si l'Homo Japonicus a toujours mangé du fugu (des arêtes et des dents fossilisées datant de la période préhistorique Jōmon ont été retrouvées), ce poisson mortel est resté interdit à la consommation pendant très longtemps (de 1603 à 1912) en raison des risques sanitaires encourus.

L'interdit levé, le fugu s'est ensuite rapidement imposé comme un symbole du raffine-

ment de la haute gastronomie japonaise réservé à une certaine élite.

« J'ai mangé une seule fois du fugu dans ma vie », raconte Noriko Okada, traductrice d'une cinquantaine d'années, vivant à Tokyo. « C'était à l'occasion d'un repas d'affaires. Je me souviens encore parfaitement du goût aérien des tranches de sashimi. La chair est tellement délicate que certains la trouvent fade. En fait, c'est un poisson qui n'a pas le goût de poisson », explique-t-elle.

Pour le chef Masa du restaurant Mukoujima Hashimoto situé dans le nord de Tokyo, ce goût si particulier est celui d'une « pureté divine ». Selon lui, « il s'agit d'un goût proche de celui de l'umami » (voir Wasabi n°18).

Il faut dire qu'avec un marché estimé à 4 milliards de yens (environ 31 millions d'euros), la filière fugu se porte plutôt bien. Ce poisson aux propriétés si particulières fait même l'objet de recherches au sein de l'industrie pharmaceutique dans le domaine des traitements anti-douleur chez les personnes atteintes de cancer. En effet la tétrodotoxine serait plus efficace que la morphine et entraînerait moins d'effets secondaires.

Le boom actuel du fugu est également lié à ses nombreuses vertus nutritionnelles. Très peu gras (0.1 g de lipides pour 100g), il est très riche en protéines (20g pour 100g) et son

## Bonnes adresses à Tokyo

### ■ Nibiki :

3-3-7 Shitaya Taito-ku  
(03) 3872-6250. Ouv. 11j  
d'octobre à mars.

Une institution plus que centenaire. Décor simple mais traditionnel et service adorable.

### ■ Fugumashi :

2-13-8 Ikebukuro Toshima-ku (03)  
5951-1929. Ouvert 11j, de  
17h à minuit.

L'un des restaurants de fugu les moins chers de Tokyo (menus à partir de 2000 yen). Vous pouvez demander à regarder la préparation du poisson dès sa sortie de l'aquarium.





© Photos Patrick Duval, Fotolia

ratio calorique est particulièrement intéressant (86 kcal pour 100g). De plus, ses lipides sont riches en acides gras Omega 3 AHD. Par ailleurs sa peau foncée protégerait du cancer et sa consommation permettrait de lutter contre l'hypertension artérielle, l'artériosclérose, les problèmes de vue et les troubles de la ménopause

Mais si, à la lecture de cet article, vous vous précipitez dans votre restaurant japonais préféré afin d'y déguster du fugu, vous risquez d'être déçu : en effet sa consommation est interdite dans toute l'Europe. Ce n'est pas le cas aux Etats-Unis et notamment à New-York où une poignée de restaurants ont le droit de servir du fugu importé de Shimonoseki à condition qu'il ait été, au préalable, rendu inoffensif par des mains japonaises autorisées !

Au Japon le fugu est toujours présenté vivant aux clients



人間が都合よくわさびの都合。

**Wasabi: un légume non piquant**  
**Kinjirushi garantit sa fraîcheur pour un maximum de saveurs**

|  |  |  |
|--|--|--|
| <br><b>Wasabi Wasabi</b><br>(YK-250)<br>200g (8.84oz)      | <br><b>Wasabi râpé</b><br>(PO-1)<br>100g (7oz)           | <br><b>Wasabi râpé</b><br>(FS-200)<br>100g (7oz) |
| <br><b>Wasabi préparé (MN)</b><br>(MN-60)<br>4.5g (0.15oz) | <br><b>Wasabi en sachet</b><br>(RVS-22)<br>2.5g (0.09oz) |  |

Numéro un japonais du marché professionnel

**金印わさび** KINJIRUSHI SALES CO., LTD.

**Contact**

Paris office 9, rue de l' Echelle- 75001 Paris  
E-mail: m-kunieda@kinjirushi.co.jp  
URL: <http://www.kinjirushi.co.jp>



ISE JINGU

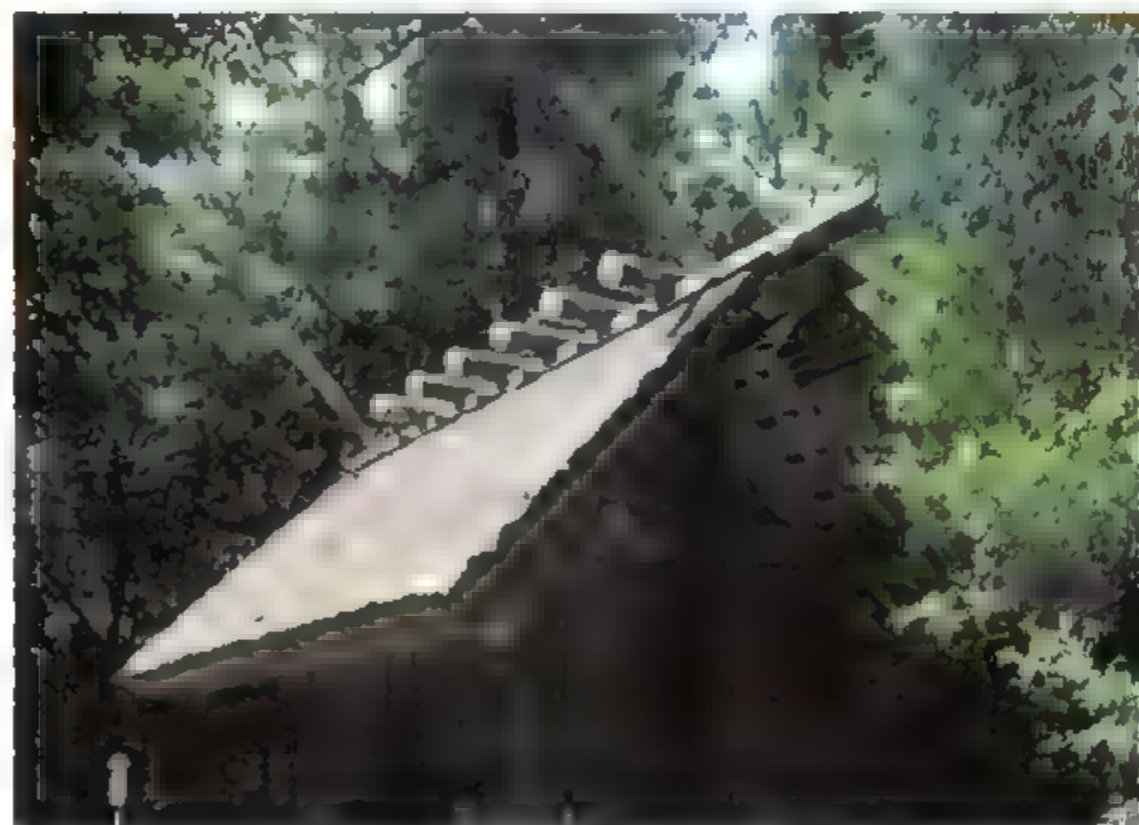
# Dans l'ancre de la déesse

SITUÉ À 130 KM DU SUD-EST DE KYOTO, LE SANCTUAIRE « ISE JINGU » EST, DEPUIS PLUS DE 2000 ANS, LA RÉSIDENCE DE LA Déesse du Soleil AMATERASU ET, DE CE FAIT, L'UN DES LIEUX LES PLUS VISITÉS DU JAPON. L'OCCASION DE DÉCOUVRIR LES RICHESSES GASTRONOMIQUES DE LA RÉGION

*Un sanctuaire  
reconstruit à l'identique  
tous les 20 ans*

△  
KIMURA

**C**ontrairement aux religions monothéistes, le shintoïsme, qui prévalait au Japon avant l'arrivée du bouddhisme au VI<sup>e</sup> siècle et coexiste aujourd'hui avec lui, vénère plusieurs dieux. Parmi eux, « Amaterasu no omikami », déesse du Soleil, que l'on dit à l'origine de la lignée impériale. Les premiers empereurs la glorifiaient au sein de leur propre palais mais il y a 2000 ans, la fille du 11<sup>e</sup> empereur, Yamato-hime, souhaita qu'un temple fût érigé spécialement pour elle et choisit pour cela le site d'Ise. Parmi la centaine de sanctuaires qui composent le site d'Ise, un seul, le Naiku, est considéré comme la véritable demeure de la déesse et renferme son « miroir sacré », l'un des trois attributs du trône impérial. Dissimulé dans une forêt de cèdres et de cyprès centenaires, il est inaccessible au commun des mortels. Seuls la grande prêtresse, toujours de sang impérial, et l'empereur lui-même sont en effet autorisés à y pénétrer.



Bien que toujours rigoureusement neuf, le Naiku est volontairement détruit et reconstruit à l'identique tous les 20 ans afin que la déesse puisse vivre confortablement dans un environnement propre et sans cesse renouvelé. Cela permet, en même temps, de préserver les techniques de construction les plus anciennes qui, sans cela, auraient disparu. La prochaine reconstruction est prévue pour 2013. Ce sera la 62<sup>e</sup> !

© photo Asako Kimura





### Deux rochers « mariés »

Lorsqu'on visite cet étrange endroit, on franchit d'abord la grande porte sacrée -le *torii*- puis l'on traverse la rivière Isuzu. Depuis le pont Uji, lui aussi reconstruit tous les 20 ans, il est aisé de comprendre pourquoi la princesse Yamatohime a choisi cet endroit : le paysage est absolument époustoufflant : les montagnes, la rivière constituent un tableau véritablement divin... Il faudra d'ailleurs s'arrêter là et se contenter de deviner le bâtiment derrière les arbres.

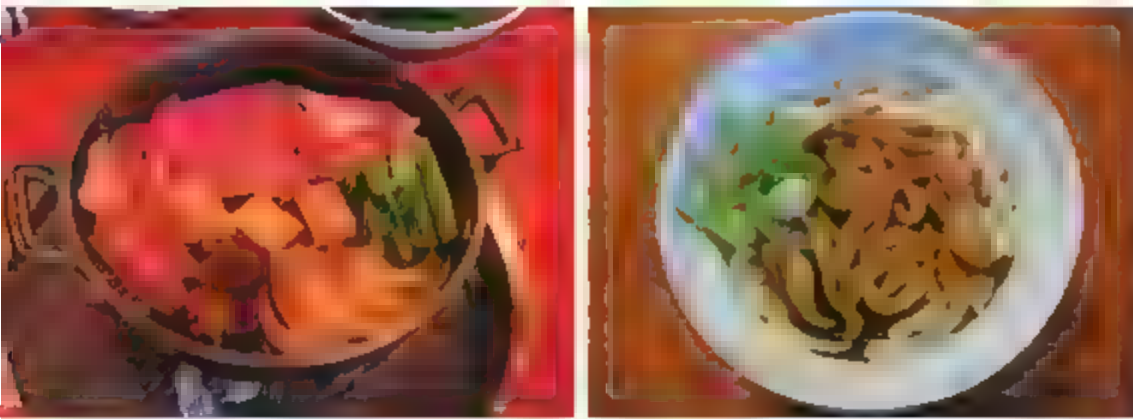
Dirigeons-nous à présent vers le « Okage Yokocho » et le « Oharai Machi », à gauche du *torii*. Ces deux villages reconstitués nous renvoient aux temps anciens des samourais. Les ruelles sont, comme autrefois, bordées de magasins et de restaurants typiques de la période Edo (1603-1868). C'est ici que se trouve le musée « Okageza » consacré au pèlerinage d'Ise. Un pèlerinage que chaque Japonais

espère faire au moins une fois dans sa vie. Ils sont d'ailleurs près de six millions à s'y rendre chaque année n'oubliant pas, au passage, d'aller admirer les deux rochers « mariés » situés dans la baie de Futami, à 7 km de là. Reliés par une corde, ces deux rocs maintes fois photographiés pour les dépliants touristiques, symbolisent le couple divin Izanagi et Izanami qui sont, selon la légende, à l'origine du Japon.

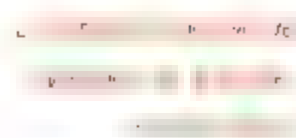
Concernant les spécialités locales il est impensable de rater les « Ise udon » ou nouilles d'Ise, le mets le plus populaire de la région. Contrairement à celles qu'on trouve dans le reste du pays, les *udon* d'Ise ne sont pas ici servis en soupe, mais avec une délicieuse sauce épaisse au goût sucré salé

Le *Tekone sushi*, autre spécialité d'Ise, est, quant à lui, composé du traditionnel riz à sushi et d'un poisson, le *katsuo* (bonite), mariné dans de la sauce soja. Ce plat aurait été ■■■





© photos Asako Kimura



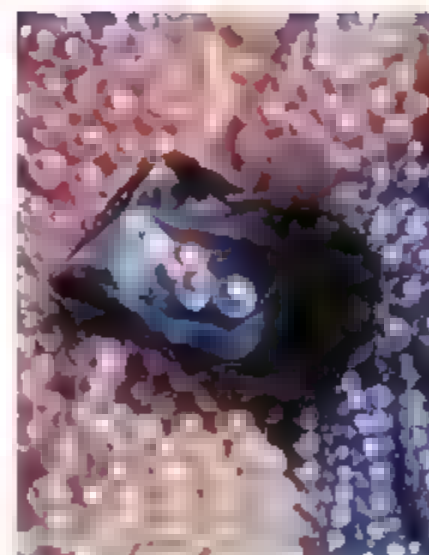
■ ■ ■ inventé par des pêcheurs qui avaient l'habitude de déguster le poisson tout juste sorti de l'eau, directement sur le bateau. Enfin, en guise de dessert, le *Akafuku* est constitué de *mochi* (pâte de riz) et de purée de haricot rouge. C'est la composition la plus classique en termes de pâtisserie japonaise. Mais cette simplicité requiert que les ingrédients soient fins et parfaits. A déguster avec un thé vert bien chaud !

### Des bœufs nourris à la bière

Après 1 heure de route en direction de la ville de Matsusaka, vous ne manquerez pas de faire une halte au restaurant « Wadakin », connu dans tout le Japon pour la qualité de sa viande de bœuf. Une serveuse en kimono vous escor-

tera vers une salle privée, digne d'une suite d'un hôtel de luxe ! Le plat le plus demandé ici est le *sukiyaki*. La légende veut qu'un jour, un prince qui revenait de la chasse demanda à un paysan de lui préparer le gibier. Ce dernier jugeant ses casseroles indignes du prince eut l'idée de griller (*yaku* en japonais) la viande sur la lame de son épée (*suki*). Le *sukiyaki* était né.

Chez Wadakin, on fait revenir le faux-filet finement émincé dans un peu de saindoux, puis on l'assaisonne avec du sucre, de la sauce soja Tamari et on y verse, à la fin, le *dashi* (bouillon de poisson et d'algues). Il ne reste plus alors qu'à le savourer en le trempant auparavant dans de l'œuf cru. Ainsi préparée, la viande fond littéralement dans la bouche. Les bœufs de Matsusaka, tout comme ceux de Kobe, sont quotidiennement massés et nourris à la bière afin d'assurer à la viande une qualité unique au monde. La viande servie ici est produite en toute petite quantité et vendue uniquement aux clients du restaurant. Poursuivons notre visite en nous rendant dans la ville de Toba, connue pour ses fruits de mer et ses perles. C'est ici qu'a eu lieu la première culture et production de perles, inaugurée par



**JAPON**

Destination Japon  
11 Rue Villedo  
75001 PARIS  
Tel: 01 42 96 09 32  
Fax: 01 42 97 57 49  
resa@destinationjapon.fr  
http://www.destinationjapon.fr  
http://www.jr.pass.fr

Voyages sur mesure  
Circuits organisés  
Mitsubishi  
Ryokan  
Hôtels

© photo Oyado The Earth



## Bonnes adresses

### Ise Jingu,

1 Ujyakata-cho, Ise-shi, Mie  
[http://www.ise-jingu.or.jp/s\\_hosa\\_e/english/index.html](http://www.ise-jingu.or.jp/s_hosa_e/english/index.html)

### Wadakin restaurant,

1878 Nakamachi  
 Matsusaka-shi, Mie  
 Tél. +81(0) 598 21 1188

### Mikimoto Shinju-to (Ile des Perles Mikimoto),

1-7-1 Toba Toba-shi, Mie  
 Tél. +81(0) 599 25 2028  
<http://www.mikimoto-pearl-museum.co.jp/en/french/index.html>

### Oyado The Earth,

Ryunosu Nakanoyama  
 Iijika-cho Toba-shi, Mie  
 Tél. +81(0) 599 21 8111  
<http://the-earth.in/index.html>

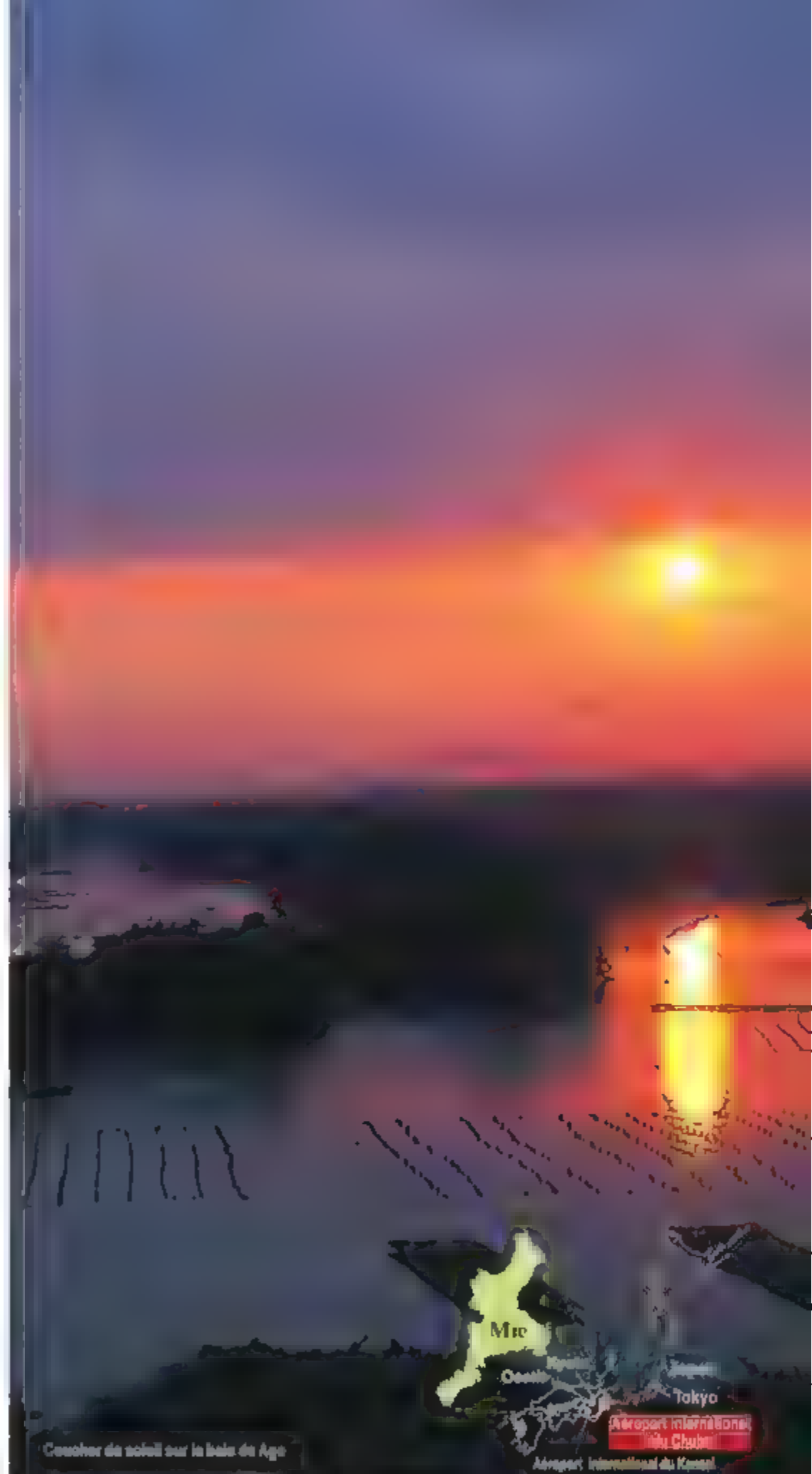
Kokichi Mikimoto en 1893. L'île des perles Mikimoto abrite un musée dédié à la perle où l'on peut notamment en admirer une qui a la taille d'une balle de golf ! Son prix : 300.000 euros ! Ca fait cher la rivière.

Autrefois, les perles étaient ramenées à la surface par les « Ama », des femmes qui plongeaient en apnée et étaient capables de rester plusieurs minutes sous l'eau. Vous aurez l'occasion de les voir en action depuis l'observatoire, vêtues de leurs habits traditionnels blancs, même si, de nos jours, la culture de perles ne repose plus sur ces vaillantes plongeuses. 1300 d'entre elles sont encore actives, mais se sont reconverties dans la récolte de coquillages et d'algues.

Enfin, allons nous reposer le long de la côte où s'alignent plusieurs *onsen* (les fameuses sources thermales). Au « Oyado The Earth », chaque chambre a son propre bain (*rotenburo*) donnant sur l'océan Pacifique. Un moment magique à partager en couple ou en famille à l'aube ou au crépuscule.

Après la « thérapie onsen » un dîner de type *kaiseki* (cuisine de Kyoto) vous attendra au restaurant avec un menu regorgeant de crustacés comme l'*ise ebi* (homard d'Ise) ou l'*awabi* (abalone), l'un des mets les plus appréciés, mais aussi les plus chers de l'archipel. Retour à la chambre juste à temps pour profiter du coucher de soleil, une farandole de couleurs et de reflets inoubliables. Difficile, après cela, de revenir à la réalité !

Un bain au clair de lune face au Pacifique un moment magique



Coucher de soleil sur la baie de Ago

## Voyage à Mie, Japon

De beaux paysages. Un territoire sacré dans une verdure profonde.

Les bienfaits de la nature. Le sanctuaire sacré d'Ise, le chemin de pèlerinage de Kumano Kodo, patrimoine mondial, les perles, les espions *ninja*, le bœuf de Matsusaka, et le circuit de courses formule 1 de Suzuka. Mie, une région pleine de charme.



Les pécheresses de perles dans l'île aux perles Mikimoto.



Le sanctuaire d'Ise



Les espions *ninja* de Iga.

Office du tourisme  
 du département de Mie

<http://welcome.kankomie.or.jp/english/>

13, Komei-cho, Tsushi, Mie, Japon  
 Tél. : (+81-59) 224-2847  
 E-mail : kanko@pref.mie.jp







# Week-end nippon à Belfast

LA CAPITALE D'IRLANDE DU NORD VIENT TOUT JUSTE DE DÉCOUVRIR LES SUSHIS ET NE COMPTE ENCORE, AU TOTAL, QUE 4 RESTAURANTS JAPONAIS OU PRÉTENDUS TELS. MAIS, COMME CHACUN SAIT, CE N'EST PAS EN PROTESTANT QU'IL CONVIENT, ICI, D'ABORDER LES CHOSES

## THE GINGER TREE

GRASER

Ancienne star du football japonais, Shotaro Obana, originaire d'Osaka, a suivi sa femme en Irlande du Nord dans les années 90 pour ouvrir le premier restaurant nippon du pays. Etabli à Belfast depuis 2004, The Ginger tree reste jusqu'à présent le seul japonais authentique de la ville. C'est évidemment, et de loin, le meilleur. D'ailleurs, il ne déçoit pas. Les trentenaires irlandais les plus branchés semblent apprécier ce lieu, et on les comprend : ambiance familiale, souriantes serveuses en kimono, carte généreusement variée... Le chef tient ses promesses, pour les sushis (ne ratez pas l'onigiri au shiso, très frais) et surtout pour les recettes traditionnelles comme le donbun de porc, le bœuf façon yak-

niku et sa délicieuse sauce au saké, ail, gingembre et soja, et les tempuras, très légères. Une adresse à retenir, comme une bouffée d'air dans le paysage culinaire irlandais : vous serez sûr de bien manger, et, *sakura* sur le *mochi* (cense sur la gâteau en japonais), à un prix très raisonnable. ■■■



© Photos Leonor Graser





Sashimi de  
union tac  
Sakura sushi

## ■ ■ SAKURA SUSHI

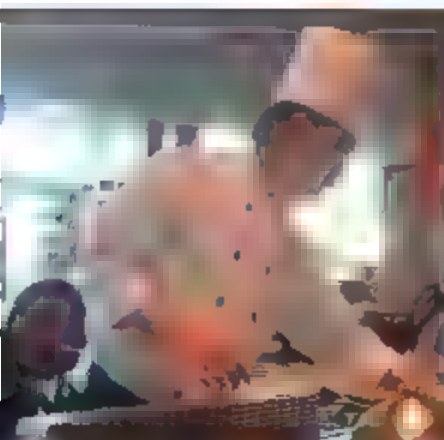
Sakura (cerise), c'est aussi le nom du premier sushi bar de la ville, ouvert début 2007. Situé dans le Queen's, quartier universitaire, Sakura est le restaurant où se retrouvent les étudiants pour manger vite et pas cher. Les sushi défilent sur comptoir tournant sous les yeux ébahis des jeunes Irlandais qui s'amuse comme des petits fous à empiler les assiettes devant eux. Une carte variée, avec des plats typiquement japonais (sushis, sashimis, tempuras) ou pas (fruits de mer à l'ananas). Viande, poisson, fruits de mer, riz et nouilles, bonne carte de vins, le choix est grand pour satisfaire le client. Les assiettes sont joliment présentées, les parts généreuses et certains makis -inventions originales plus adaptées au palais irlandais- sont à essayer comme le thon cuit, l'anguille au cheddar et œufs de lymph, ou encore le California à la mangue. Certes, on est assez loin de l'authenticité japonaise (thé vert en sachet, pas de gingembre mariné, wasabi couleur de cendre...), mais on vient ici pour l'ambiance détendue, sans prétention, et surtout, avouons-le, pour le spectacle hypnotisant des sushis qui jouent les derviches tourneurs.

## HARBOUR VIEW TEPPANYAKI RESTAURANT

Situé au bord du fleuve Lagan, cet immense restaurant tenu par des Chinois est on ne peut plus dénué de charme : à une décoration est de très mauvais goût (fleurs en plastique, fauteuils grand-mère, lustre rococo, musique d'ascenseur) s'ajoute un service déplorable dont le seul objectif est de vous faire consommer le plus possible. À table, des hommes d'affaires pressés et des couples un peu tape-à-l'œil. Il est vrai que les prix

Déco moyenne

un peu des côté



©Photos Leonor Graser

sont plutôt dissuasifs... Mais contre toute attente, les sushis proposés sur la carte japonaise (il y en a une autre, chinoise) sont impeccablement frais et on découvre un grand choix de plats préparés façon teppanyaki : poissons frais, langouste, fruits de mer, aloyau de bœuf... Tout est cuisiné sous vos yeux et sous vos applaudissements avec force tours de passe-passe et numéros de jongleur. On passera sur le côté piège à touristes du spectacle car les plats, parfaitement cuits et assaisonnés, sont tous excellents. Un restaurant que nous recommandons davantage aux gourmands qu'aux esthètes...

## ZEN



Le Zen est un de ces lieux, très en vogue à Belfast, qui proposent une cuisine fusion dans un cadre design : une déco asiatique épurée qui justifie le nom de l'endroit malgré les boxes qui évoquent plutôt ces pubs irlandais typiques de Belfast, parfaits pour accueillir les groupes d'amis branchés ou les diners en amoureux. Pour commencer, vous siroterez un Chinky geisha, un Kyoto Breeze ou un Osaka lady (autant de cocktails qui n'ont de japonais que le nom) en lisant la préface du menu, une charte sur le bien manger, l'ouverture des sens, l'éveil du corps... Ensuite, vous choisirez votre menu sur une carte un peu prétentieuse mais où le côté *fish and chips* l'emporte très nettement sur les plats nippons : à part les sushis, ce n'est pas ici que vous mangerez léger. Nous avons quand même apprécié la simple mais délicieuse salade de riz sauvage et edamame... C'est donc moins pour la carte et ses prix salés que pour l'ambiance, à la fois feutrée et animée, que l'on ira dîner chez Zen...

bran  
nouveau

## Adresses

### SAKURA SUSHI :

82 Botanic Avenue,

Belfast BT7 1JR

Tel : 028 9043 9590

Spécialité : sushis

### THE GINGER TREE :

23 Donegal Pass, Belfast,

BT7 1DQ

Tel : 028 9032 7151

Spécialité : sushis et

cuisine traditionnelle

### HARBOUR VIEW

#### TEPPANYAKI

#### RESTAURANT :

1 Lanyon Quay, Belfast,

BT1 3LG

Tel : 028 9023 8823

Spécialité : Teppanyaki

### ZEN :

55-59 Adelaide Street,

Belfast BT2 8FE

Tel : 028 9023 2244

Spécialité : Cocktails et

tempuras



# Saké extra pur OZEKI

Ozeka Saké est composé exclusivement  
d'eau et de riz poli.



Distribué par **JFC** INTERNATIONAL (EUROPE) GROUP

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

京子

**KIOKO**

Tous les ingrédients ainsi que tous les conseils  
pour cuisiner japonais.



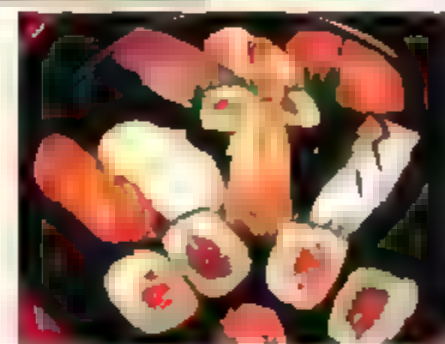
## Magasin

46 rue des petits Champs  
75002 Paris  
tel: 01 42 61 33 65  
mardi au samedi 10h-20h  
dimanche 11h-19h



Pour les professionnels  
du lundi au vendredi  
8h-16h  
tel: 01 45 21 46 99

[www.kioko.fr](http://www.kioko.fr)  
[kioko@kioko.fr](mailto:kioko@kioko.fr)



# C'EST MA SUCRÉE À MOI!

Car la sauce soja sucrée Kikkoman est  
tirée de sauce soja naturellement fermentée.

Elle est parfaite pour napper la sauce soja  
sur les sashimis, les sautés, les  
bouillis, les légumes, les fruits de mer.

[www.kikkoman.fr](http://www.kikkoman.fr)



**KIKKOMAN**

pour plus d'informations, visitez le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PLUS DE 600 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PRÈS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS INDIQUONS ICI CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR) OU VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE. CONSULTEZ-LE RÉGULIÈREMENT POUR DÉCOUVRIR LES NOUVEAUX RESTAURANTS RECOMMANDÉS PAR LA RÉDACTION DE WASABI. LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

## 1<sup>er</sup> arrondissement

|  |                |
|--|----------------|
| AKI                                      | 01 42 97 54 27 |
| 11 bis rue Sainte Anne                   |                |
| ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI |                |
| 8-12, rue Berthollet                     | 01 44 76 06 06 |
| DESTINATION JAPON (VOYAGE)               | 01 42 96 09 32 |
| 11 rue Villado                           |                |
| ESISU                                    | 01 42 61 05 90 |
| 19 rue St Roch                           |                |
| EDOKKO                                   | 01 58 62 49 21 |
| 163 rue Saint Honoré                     |                |
| FOUJITA                                  | 01 42 61 42 93 |
| 41 rue St Roch                           |                |
| FOUJITA 2                                | 01 49 28 07 70 |
| 7 rue du 29 Juillet                      |                |
| FUKUYA                                   | 01 42 97 47 30 |
| 49 rue de l'Arbre sec                    |                |
| HELLO SUSHI                              | 01 42 96 37 27 |
| 43 rue St Anne                           |                |
| HIGUMA                                   | 01 47 03 38 59 |
| 32bis, rue St Anne                       |                |
| HIGUMA                                   | 01 58 62 49 21 |
| 163 rue Saint Honoré                     |                |
| JAPORAMA                                 | 01 42 36 21 30 |
| 35 rue Etienne Marcel                    |                |
| KILALA                                   | 01 47 03 35 57 |
| 7 rue des Moulins                        |                |
| KINUGAWA                                 | 01 42 60 65 07 |
| 9 rue du Mont Thabor                     |                |
| KUNITORAYA                               | 01 47 03 33 85 |
| 39 rue Ste Anne                          |                |
| LAI LAI KEN                              | 01 40 15 96 90 |
| 7 rue Sainte Anne                        |                |
| LIBRAIRIE JUNKUDO                        | 01 42 61 89 12 |
| 8 rue des Pyramides                      |                |
| MATSUDA                                  | 01 42 60 28 38 |
| 19 rue Saint Roch                        |                |
| MATSURI RICHELIEU                        | 01 42 61 05 73 |
| 36 rue de Richelieu                      |                |
| MIDORY                                   | 01 42 97 47 30 |
| 49 rue de l'Arbre Sec                    |                |
| MIYOSHI                                  | 01 42 86 80 80 |
| 11 rue Danielle Casanova                 |                |
| NANIWAYA                                 | 01 40 20 43 10 |
| 11 rue Sainte-Anne                       |                |
| NODAIWA                                  | 01 42 86 03 42 |
| 272 rue Saint Honoré                     |                |
| OFFICE DU TOURISME JAPONAIS              |                |
| 4 rue Vendôme                            | 01 42 36 20 19 |



**Restaurant MATSUDA**  
19 rue St-Roch 75001 PARIS  
**01 42 60 28 38**  
Sauf dimanche  
12H-14H30, 19H-22H30

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| SAGANO                   | 01 40 41 04 45 |
| 10/12 rue des Prêcheurs  |                |
| SAPPORO RAMEN            | 01 40 15 98 66 |
| 276 rue Saint Honoré     |                |
| SAPPORO RAMEN            | 01 42 60 60 98 |
| 37 rue Sainte Anne       |                |
| SUSHI GAN                | 01 42 97 44 48 |
| 41 rue des Petits Champs |                |
| SUSHIRAMA                | 01 40 26 30 75 |
| 14 rue Berthollet        |                |
| TAKARA                   | 01 42 96 08 38 |
| 14 rue Mollere           |                |
| TORAYA (pâtisserie)      | 01 42 60 13 00 |
| 10 rue Saint-Florentin   |                |
| TOTOYA                   | 01 42 21 41 88 |
| 21 rue Saint Denis       |                |
| VILLA TOKYO              | 01 42 36 62 41 |
| 14 rue du Cygne          |                |
| YAKINIKU                 | 01 42 96 27 60 |
| 11 bis rue Sainte-Anne   |                |
| YASUBE                   | 01 47 03 96 37 |
| 9 rue Sainte Anne        |                |
| YOU HEISEI               | 01 42 60 55 50 |
| 11 rue Sainte Anne       |                |
| ZEN                      | 01 42 61 93 99 |
| 8 rue de l'Echelle       |                |



**ZEN**  
Cuisine japonaise contemporaine  
8 rue de l'Echelle  
**01 42 61 93 99**  
Ouvert tous les jours

## 2<sup>e</sup> arrondissement

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| AAA (ECOLE DE JAPONAIS)   | 01 42 66 09 05 |
| 21 rue Anne               |                |
| ACE OPERA (EPICERIE)      | 01 42 33 57    |
| 4 rue Saint Augustin      |                |
| ANCHI                     | 01 42 96 93 51 |
| 86 rue de Richelieu       |                |
| BOOK OFF (librairie)      | 01 42 66 06 66 |
| 24 rue Saint Augustin     |                |
| CHEZ MIU                  | 01 42 96 04 88 |
| 5 rue de Louvois          |                |
| COMPTOIR DU SUSHI         | 01 53 40 88 88 |
| 36/38 passage du Ponceau  |                |
| DEVANT VOUS               | 01 42 96 96 27 |
| 80 rue de Richelieu       |                |
| EDOKKO                    | 01 40 07 11 81 |
| 27 boulevard des Italiens |                |
| FURUSATO                  | 01 42 33 49 61 |
| 60 rue Montorgueil        |                |
| HOKKIDO                   | 01 42 80 50 95 |
| 14 rue Chabannais         |                |
| JIYA (EPICERIE)           | 01 42 86 12 22 |
| 46 rue Sainte Anne        |                |
| KIM CHI                   | 01 42 96 55 76 |
| 5 rue de Louvois          |                |
| KINTARO                   | 01 47 42 13 14 |
| 24 rue Saint Augustin     |                |



**HIGUMA**  
Spécialité de ramen  
43 rue Saint Honoré 75001 Paris  
Tél : 01 58 62 49 22  
Ouvert tous les jours

|                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| KIKKO (EPICERIE JAPONAISE) | 01 42 61 33 06  |
| 46 rue des Petits Champs   |                 |
| KOETSU                     | 01 40 15 99 90  |
| 42 rue Sainte-Anne         |                 |
| KYOTORI                    | 01 42 60 06 99  |
| 10 rue Chabannais          |                 |
| MATSU SUSHI                | 01 40 26 35 06  |
| 18 rue de Turbigo          |                 |
| MATSURI SUSHI              | 01 40 26 11 13  |
| 26 rue Leopold Bellan      |                 |
| NICHI                      | 01 40 20 49 93  |
| 58 rue Sainte-Anne         |                 |
| NOMIJI                     | 01 47 42 844 88 |
| 9 rue de Hanovre           |                 |
| OGURA                      | 01 47 42 77 79  |
| 20 rue de la Michodière    |                 |
| OKINAWA                    | 01 42 98 21 68  |
| 19 rue Saint Augustin      |                 |
| TOKYO SUSHIS               | 01 45 08 15 50  |
| 37 rue Montmartre          |                 |
| TOYOTOMI                   | 01 42 86 02 86  |
| 24 rue des Petits Champs   |                 |
| TSUBAKI                    | 01 49 24 05 09  |
| 10 rue de Port Mahon       |                 |
| VOYAGES A LA CARTE         | 01 42 96 91 20  |
| 48 rue Sainte Anne         |                 |



- **YAMAMOTO** 01 49 27 96 26  
6, rue Chabanais  
■ **YOKOSUNA** 01 45 08 52 75  
2, rue Leopold Bellan

### 3<sup>e</sup> arrondissement

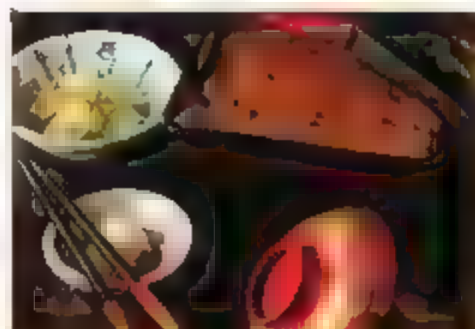
- **LES BAINS DOUCHES (NOUVEAU)** 01 53 01 40 67  
7 rue Bourg l'Abbe  
■ **KAGAYAKI** 01 48 87 61 88  
79 bd. Beaumarchais  
■ **TAËKO** 01 48 04 34 59  
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)  
■ **SUSHI BAR** 01 42 74 76 21  
9, rue de Bretagne  
■ **SUSHIBOX** 01 42 74 56 15  
40, rue de Turenne  
■ **SUSHI SHOP** 08 25 58 88 88  
42 rue de Bretagne  
■ **SUSHI WEST** 01 42 75 50 00  
10, rue de Bretagne  
■ **TSUBAKI (GALERIE)** 01 42 77 02 06  
257 rue St Martin  
■ **YOSHIGAWA** 01 48 04 35 00  
184, rue St Martin

### 4<sup>e</sup> arrondissement

- **AKATSUKI** 01 42 78 71 27  
15, rue des Archives  
■ **ALLO SUSHI** 01 44 81 93 73  
13, rue Cloche Perce  
■ **AOYAMA** 01 42 74 53 92  
22 bis, rue de la verrerie  
■ **BISTRO TOKYO** 01 42 72 11 11  
20 rue des Lombards  
■ **IKAT (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 04 53 34  
36 rue François Miron  
■ **ISANI** 01 40 46 06 97  
4, quai d'Orléans  
■ **KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 04 07 04  
11 rue François Miron  
■ **KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 87 30 24  
11 rue du Pont Louis Philippe  
■ **KYO** 01 42 72 56 48  
9 rue de la Verrerie  
■ **MINORI** 01 44 78 07 68  
14 rue de la Cloche percée  
■ **MIYAKODORI** 01 42 78 21 11  
1 Impasse Guéménée  
■ **SUN** 01 48 04 89 88  
14 bd de Sébastopol  
■ **LE PALAIS DES THÉS** 01 48 87 80 80  
64 rue Vieille du Temple  
■ **SUSHI PARADIS** 01 42 78 98 83  
7, rue François Miron  
■ **TAKAOKA** 01 42 74 17 96  
76, quai de l'Hotel de Ville  
■ **TAKIMI** 01 42 77 43 82  
24 rue Vieille du Temple

### 5<sup>e</sup> arrondissement

- **AKIDA** 01 43 36 67 43  
121 rue Monge  
■ **ASIA TEE** 01 43 26 39 90  
47 rue de la Montagne Ste Geneviève  
■ **EDOGAWA** 01 47 07 88 39  
43, rue Mouffetard  
■ **SIN KAN** 01 43 54 57 98  
4 rue des Fossés-St-Jacques  
■ **INAGAKI** 01 43 54 70 07  
14 rue de Pontoise  
■ **PLANET SUSHI** 01 44 08 75 00  
111, rue Monge  
■ **SASHIMI BAR** 01 43 54 57 98  
4 rue des Fossés St Jacques



**NODAIWA**

Paris Tokyo

Spécialité d'anguilles grillées,  
une tradition japonaise

272, rue Saint-Honoré 75001 Paris

**01 42 86 03 42**

### SUSHI SHOP

- 3 rue Monge  
■ **YOUNIN** 01 49 26 05 32  
3 rue Vasselle

### 6<sup>e</sup> arrondissement

- **AZABU** 01 46 39 72 05  
3, rue André Mazet  
■ **ITADAKI** 01 43 26 68 25  
54 rue Monsieur le Prince  
■ **HANAFUSA** 01 43 26 50 29  
4, passage de la petite boucherie  
■ **JAPOTORI** 01 43 29 00 54  
41 rue Monsieur le Prince  
■ **KIM'S ORIENT EXTREME** 01 45 48 92 27  
4, rue Bernard Palissy  
■ **KYOTORI** 01 43 54 48 44  
61 rue monsieur le Prince  
■ **MANDARINE SUSHI** 01 42 22 25 21  
32 rue St Placide  
■ **OTO OTO** 01 42 22 21 50  
6 rue du Sabot  
■ **SHU** 01 46 34 25 88  
8 rue Suger  
■ **SUSHI HOUSE** 01 43 25 54 85  
50 rue Dauphine  
■ **SUSHI SHOP** 01 53 63 10 58  
71 rue du Cherche Midi  
■ **TOKUSAWA** 01 42 22 32 59  
49 bd du Montparnasse  
■ **TOKYOTORI** 01 55 42 02 56  
18 rue monsieur le Prince

- **TSUKIZI** 01 43 54 65 19  
2 bis, rue des Ciseaux  
■ **YAKIJAPO** 01 42 22 17 74  
8, rue du Sabot  
■ **YU** 01 45 44 11 18  
22, rue St Benoit  
■ **YUSHI** 01 44 07 03 11  
8, rue des Ciseaux

### 7<sup>e</sup> arrondissement

- **ANDA** 01 43 06 14 18  
1 rue Pierre Leroux  
■ **ARIDO** 01 47 53 74 49  
208 bis rue de Grenelle  
■ **DAIKON** 01 45 55 62 21  
26 rue Surcouf  
■ **MAISON DU SUSHI** 01 45 51 24 24  
44 avenue Bosquet  
■ **MATSURI** 01 45 51 24 24  
74 rue du bac  
■ **MIYAKO** 01 47 05 41 83  
121 rue de l'Université

### 8<sup>e</sup> arrondissement

- **ASIAN** 01 56 89 11 00  
30 avenue Georges V  
■ **CHAJIN (THÉ JAPONAIS)** 01 53 30 05 24  
24 rue Pasquier  
■ **HANAWA** 01 56 62 70 70  
26 rue Bayard  
■ **HYOTAN** 01 42 25 28 78  
3 rue d'Artois  
■ **INANIWA UMAMI AN** 01 45 61 09 79  
27 rue du Coirsee  
■ **JAPANGUE** 01 45 83 77 00  
96 rue La Boétie  
■ **KAKYO** 01 45 22 21 06  
7 rue Clapeyron  
■ **KIRUGAWA** 01 45 63 08 07  
4, rue Saint Philippe du Roule  
■ **KOHOMANA** 01 45 62 15 68  
1 bis rue Jean Mermoz  
■ **KYOTO** 01 53 75 11 49  
6, rue Corvetto  
■ **KYOTO ST LAZARE** 01 42 93 35 13  
9, rue de l'Isly  
■ **MELI** 01 45 62 30 14  
24 rue Marbeuf  
■ **NAKA** 01 42 89 05 04  
40 rue de Ponthieu  
■ **OKAME** 01 46 22 95 03  
235 Rue du Fg. Saint Honoré  
■ **PLANET SUSHI** 01 53 30 03 03  
37 bd Malesherbes  
■ **RESTAURANT JAPON** 01 44 90 00 61  
53, rue de Rome

**OTO-OTO**  
10 rue du Sabot 75001 Paris  
**01 42 22 21 56**  
www.amiareflectoryrestaurant.com  
diner japonais  
Femme et d'homme

- **SUSHI SHOP** 08 25 58 88 88  
59 rue de la Boétie  
■ **YAKI KOCHI** 01 43 59 51 88  
35 rue La Boétie  
■ **YAMAUCHI** 01 43 87 19 04  
9 rue de l'Isly

### 9<sup>e</sup> arrondissement

- **CAFÉ PENINSULE** 01 47 70 53 03  
13 rue du fg. Montmartre  
■ **FUN SUSHI BAR** 01 48 74 36 83  
5 rue Joubert  
■ **FUN YAKI** 01 42 81 54 26  
20 rue Henri Monnier  
■ **HOTARU** 01 48 78 33 74  
18 rue Rodier  
■ **IZAAKI** 01 63 16 43 48  
35 rue Lafayette  
■ **KIDAYA** 01 45 26 12 88  
15 rue Lafayette  
■ **KUSHI YAKI** 01 48 70 05 24  
41 rue de Rochecouart  
■ **MATSUSAKA** 01 48 00 94 64  
16 rue Montyon  
■ **MOMOKA** 01 40 16 19 09  
5 rue Jean-Baptiste Pigalle  
■ **NEW MATSUZAKA** 01 48 00 94 64  
16 rue Montyon

**Parlez donc le japonais**  
Depuis 1911

**ECOLE DE LANGUES DE TENRI**  
Etablissement d'enseignement supérieur libre

**Cours pour adultes/adolescents**  
cours régulier et intensif (juillet et août)

**Séjour linguistique au Japon - août -**  
3 semaines cours, activités culturelles, visites.

■ **formation professionnelle DIF**

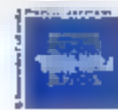
Association Culturelle Franco-Japonaise de Tenri

8-12, rue Bertin Poirée 75001 Paris

01 44 76 06 06

www.tenri-paris.com

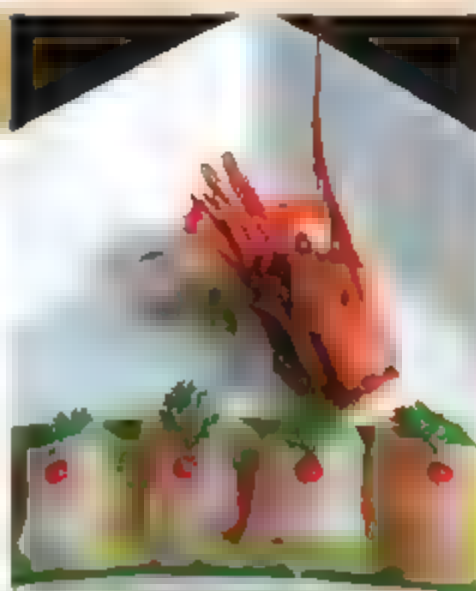
M<sup>o</sup> Châtelet ou Pont-Neuf



**Meiji**

"L'une des cuisines  
les plus inventives que l'on puisse  
déguster à Paris"  
*Itadakimasu*, le guide des meilleurs  
restaurants japonais 2008-2009

**24 rue Marbeuf, Paris 8<sup>e</sup>.**  
**Tél. : 01 45 62 30 14**  
**F. sam. midi et dim.**



|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>NEW YAKI KOBE</b>     | 01 40 07 18 88 |
| 14 rue de Séze           |                |
| <b>SAKURAYA</b>          | 01 47 70 54 41 |
| 3 rue Grange-Battellière |                |
| <b>SHIMIZU</b>           | 01 48 00 92 76 |
| 11 Rue Bergère           |                |
| <b>SUSHI BOUDOU</b>      | 01 48 78 84 80 |
| 52 rue Maubeuge          |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>        |                |
| 32 rue des martyrs       |                |
| <b>SUSHI YAKI</b>        | 01 42 46 11 77 |
| 1 bis rue Bleue          |                |
| <b>TONEGAWA</b>          | 01 42 65 29 18 |
| 8, rue Godot de Mauroy   |                |
| <b>YAMAMURA</b>          | 01 48 00 90 18 |
| 1 rue Bergère            |                |
| <b>YAMATO</b>            | 01 48 74 88 08 |
| 49 bd de Clichy          |                |
| <b>YOCEKO</b>            | 01 47 70 68 50 |
| 39 rue du Fg. Montmartre |                |

**10<sup>e</sup> arrondissement**

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| <b>DAI BAN OSAKA</b>            | 01 42 40 60 35 |
| 15 av. Claude Vellefaux         |                |
| <b>ESPACE JAPON</b>             | 01 47 00 77 47 |
| 12 rue de Nancy                 |                |
| <b>NISHIKURA</b>                | 01 40 22 99 98 |
| 12 rue du Faubourg Poissonnière |                |
| <b>OSIN SUSHI</b>               | 01 40 35 14 12 |
| 38 rue Louis Blanc              |                |
| <b>PLOUM</b>                    | 01 42 00 11 90 |
| 20 rue Albert                   |                |
| <b>SUSHI SAKE</b>               | 01 40 36 37 85 |
| 247 rue du Fbg St Martin        |                |
| <b>TOKIOYAKI</b>                | 01 46 07 87 91 |
| 231 rue du Fbg St Martin        |                |
| <b>VILLA FUJI</b>               | 01 40 34 20 88 |
| 210 rue Lafayette               |                |
| <b>WAKO</b>                     | 01 46 07 08 88 |
| 208 bis. rue Lafayette          |                |

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>YAMADA</b>            | 01 46 07 01 88 |
| 188 rue du Fbg St Martin |                |

**11<sup>e</sup> arrondissement**

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| <b>AKIRA</b>                      | 01 40 21 08 53 |
| 6 av. de la République            |                |
| <b>CENTRE FRANCO JAPONAIS</b>     | 01 43 48 00 38 |
| 8 passage Turquetil               |                |
| <b>FLUWARA</b>                    | 01 47 00 42 50 |
| 21 rue de la Roquette             |                |
| <b>KAMPEI</b>                     | 01 43 48 17 08 |
| 193 bd Voltaire                   |                |
| <b>KIMONO</b>                     | 01 49 23 44 85 |
| 115 rue St Maur                   |                |
| <b>KINOSUZU</b>                   | 01 48 05 10 32 |
| 19 rue de la Roquette             |                |
| <b>KYOBASHI</b>                   | 01 53 38 73 34 |
| 11 rue St Maur                    |                |
| <b>MONAJI</b>                     | 01 48 06 14 72 |
| 20 rue Daval                      |                |
| <b>NAKAGAWA</b>                   | 01 47 00 82 30 |
| 3 rue Saint-Hubert                |                |
| <b>NAOKI</b>                      | 01 43 57 68 68 |
| 5 rue Guillaume Bertrand          |                |
| <b>PLANET SUSHI</b>               | 01 53 30 03 03 |
| 2-4 rue Richard Lenoir            |                |
| <b>SAKURA</b>                     | 01 43 38 74 82 |
| 46 rue de la Roquette             |                |
| <b>SNG FRANCE (ECOLE)</b>         | 01 43 38 38 03 |
| 77 bd Richard Lenoir              |                |
| <b>SUKIYAKI</b>                   | 01 49 23 04 98 |
| 12 rue de la Roquette             |                |
| <b>SUKI VILLAGE</b>               | 01 43 56 92 79 |
| 9 rue de Charonne                 |                |
| <b>SUSHI</b>                      | 01 43 56 29 88 |
| 42 rue du Fg du Temple            |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>                 |                |
| 111 Rue du Faubourg Saint Antoine |                |
| <b>TOYAMA</b>                     | 01 43 56 15 11 |
| 109 bd de Charonne                |                |

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| <b>YAKIDAI</b>        | 01 40 21 62 33 |
| 41 rue de la Roquette |                |
| <b>YAPANI SUSHI</b>   | 01 43 70 55 55 |
| 56 rue Richard Lenoir |                |

**12<sup>e</sup> arrondissement**

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| <b>GINZA</b>                   | 01 43 46 61 96 |
| 1 rue Corbineau                |                |
| <b>HAYASHI</b>                 | 01 43 45 88 78 |
| 20 cours de Vincennes          |                |
| <b>IZAKAYA</b>                 | 01 46 28 93 88 |
| 59 rue de Lyon                 |                |
| <b>KOCHIYAKI</b>               | 01 43 41 59 64 |
| 3 rue Erard                    |                |
| <b>MIKACHI</b>                 | 01 43 40 39 31 |
| 92 cours de Vincennes          |                |
| <b>ROBATA</b>                  | 01 43 07 68 79 |
| 96 rue Claude Decaen           |                |
| <b>SAMOURAI</b>                | 01 43 07 52 30 |
| 12 rue Emilio Castelar         |                |
| <b>SUSHIVILLA</b>              | 01 43 48 66 05 |
| 216 rue du Faubourg St Antoine |                |
| <b>SUSHI ZEN</b>               | 01 43 41 83 34 |
| 139 rue de Charenton           |                |
| <b>TIO'S</b>                   | 01 44 73 13 13 |
| 310 rue de Charenton           |                |
| <b>YEKO</b>                    | 01 43 43 82 18 |
| 154 av. Daumesnil              |                |
| <b>ZENDO</b>                   | 01 43 44 80 60 |
| 43 rue Gabriel Lamy            |                |

**13<sup>e</sup> arrondissement**

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| <b>DELICE SUSHI</b>          | 01 47 07 03 33 |
| 69 rue Broca                 |                |
| <b>ISHIKAWA</b>              | 01 53 79 12 76 |
| 45 rue Albert                |                |
| <b>JAPONIKA</b>              | 01 45 86 86 83 |
| 8 avenue de Choisy           |                |
| <b>MAKI SUSHI TOKYO</b>      | 01 45 84 54 41 |
| 44 rue de Tolbiac            |                |
| <b>MATSUYAMA</b>             | 01 45 88 22 18 |
| 11-13 bd Auguste Blanqui     |                |
| <b>PARIS TOKYO</b>           | 01 43 37 07 33 |
| 7 rue Veronèse               |                |
| <b>SAMOURAI</b>              | 01 45 82 88 88 |
| 42 avenue de la Porte d'Ivry |                |
| <b>TOKYO OSAKA</b>           | 01 44 24 38 48 |
| 207 avenue de Choisy         |                |
| <b>TORI KEN</b>              | 01 45 84 95 68 |
| 42 rue Louise Weiss          |                |

**14<sup>e</sup> arrondissement**

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| <b>ATSUMI</b>          | 01 43 27 09 83 |
| 28 rue de la Gaîté     |                |
| <b>GINZA</b>           | 01 43 20 43 54 |
| 50 rue Daguerre        |                |
| <b>HASHIMOTO</b>       | 01 45 43 70 56 |
| 46 rue Didot           |                |
| <b>HOSHI</b>           | 01 43 27 16 21 |
| 11 rue de la Gaîté     |                |
| <b>KIRAKUTEI</b>       | 01 45 42 33 15 |
| 38 rue Pernetty        |                |
| <b>MINOZA</b>          | 01 43 21 98 12 |
| 9 rue de la Gaîté      |                |
| <b>PAN SUSHI</b>       | 01 40 44 00 87 |
| 147 av du Maine        |                |
| <b>SUSHITORA</b>       | 01 45 42 79 76 |
| 113 rue Didot          |                |
| <b>SUSHI GOZEN</b>     | 01 40 47 55 01 |
| 20 rue Delambre        |                |
| <b>TORICHO</b>         | 01 43 21 29 97 |
| 47 rue du Montparnasse |                |
| <b>YAMATO</b>          | 01 43 20 16 34 |
| 144 bd du Montparnasse |                |
| <b>YUKI &amp; YUM</b>  | 01 42 22 39 77 |
| 3 rue d'Arençon        |                |

**Fondation EZOE - S N G Japon**



**Le japonais au Japon ?**

Cours de langue 30 ans de succès, une des meilleures écoles, au cœur de Tokyo



Méthode inventive efficace et rapide.  
Ecole annexe SNG France à Paris

Contact **SNG France**

77 bd Richard-Lenoir 75011 Paris  
lun-ven 14-18 Tél/fax 01 43 38 38 03  
[bureau@sngfrance.fr](mailto:bureau@sngfrance.fr)  
<http://www.sngfrance.fr>

**15<sup>e</sup> arrondissement**

|                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| <b>ARITO MONTPARNASSE</b>             | 01 42 22 01 00 |
| 20 rue de l'Activité                  |                |
| <b>BENKAY</b>                         | 01 40 68 21 26 |
| 61 quai de Grenelle                   |                |
| <b>FUJIYAMA MONTPARNASSE</b>          | 01 45 38 98 18 |
| 37 avenue du Maine                    |                |
| <b>JAPAN SUSHI EXPRESS</b>            | 01 45 67 00 01 |
| 145 rue de Vaugirard                  |                |
| <b>JUGOYA</b>                         | 01 45 79 03 80 |
| 85 rue des Entrepreneurs              |                |
| <b>KAISEKI SUSHI</b>                  | 01 45 54 48 60 |
| 7 bis, rue André Lefebvre             |                |
| <b>KANAE (épicerie Japonaise)</b>     | 01 40 59 98 03 |
| 83 av. Emile Zola et 118 rue Lacourbe |                |
| <b>KOKUMI</b>                         | 01 47 83 21 97 |
| 121 rue de Vaugirard                  |                |
| <b>KOYUKI</b>                         | 01 45 32 67 56 |
| 20 rue Gramme                         |                |
| <b>LEGENDE DU JAPON</b>               | 01 40 60 14 11 |
| 166 rue Saint-Charles                 |                |
| <b>MAISON DE LA CULTURE DU JAPON</b>  |                |
| 101 bis quai Branly                   |                |
| <b>MATCHAN</b>                        | 01 45 77 03 50 |
| 55 rue du Théâtre                     |                |
| <b>NIIPPON SUSHI</b>                  | 01 48 28 35 28 |
| 2 rue Leriche                         |                |
| <b>NOMIYA</b>                         | 01 40 43 91 91 |
| 6 rue d'Alger                         |                |
| <b>OKAYAMA</b>                        | 01 45 78 80 01 |
| 17 rue de Loumel                      |                |
| <b>OSAKA VOUILLE</b>                  | 01 45 31 35 28 |
| 40 rue de Vouille                     |                |
| <b>SANMARU SUSHI</b>                  | 01 45 76 20 00 |
| 26 rue Tiphaine                       |                |
| <b>SUSHI BENTO</b>                    | 01 40 60 78 31 |
| 168 rue Saint-Charles                 |                |
| <b>TAGAWA</b>                         | 01 45 75 93 21 |
| 37 bis, rue Rouelle                   |                |
| <b>TAKI</b>                           | 01 45 79 42 28 |
| 54 rue du Docteur Finlay              |                |
| <b>TOKYO SUSHI</b>                    | 01 45 71 08 96 |
| 28 rue Lacordaire                     |                |
| <b>YAMATO</b>                         | 01 45 79 03 80 |
| 85 rue des Entrepreneurs              |                |
| <b>YAMASE</b>                         | 01 42 50 07 20 |
| 75 rue Vasco de Gama                  |                |
| <b>WASABI</b>                         | 01 45 30 38 14 |
| 89 rue de la croix niver              |                |

**JFC FRANCE**

48 Quai de Seine, 93400 Saint-Ouen  
tel +33 (0)1 4918 9140  
fax +33 (0)1 4918 9149

**JFC** 19 1773  
**JFC** 19 1773

**www.jfc.eu**

Le leader européen de la distribution de nourriture japonaise



### 16<sup>e</sup> arrondissement

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| <b>AKASAKA</b>             | 01 42 88 77 86 |
| 9, Rue Nicolo              |                |
| <b>COMME DES POISSONS</b>  | 01 45 20 70 37 |
| 24, rue de la Tour         |                |
| <b>DOMO</b>                | 01 46 47 47 77 |
| 7 rue Gros                 |                |
| <b>GO SUSHI</b>            | 01 45 25 87 00 |
| 52 av Mozart               |                |
| <b>MATSURI</b>             | 01 42 24 96 85 |
| 2, rue de Passy            |                |
| <b>MATSURI</b>             | 01 47 27 00 59 |
| 119-121 avenue Victor Hugo |                |
| <b>MIYAGAWA</b>            | 01 45 27 01 83 |
| 11 bis av. de Versailles   |                |
| <b>OKYOTO</b>              | 01 46 51 20 84 |
| 10, rue Chanez             |                |
| <b>OSAKA</b>               | 01 45 25 60 29 |
| 1 rue Jouvenet             |                |
| <b>OZU</b>                 | 01 40 69 23 90 |
| 2 av. des Nations Unies    |                |
| <b>PLANET SUSHI</b>        | 01 45 20 10 10 |
| 29, rue Bois le Vent       |                |
| <b>SUSHI GOURMET</b>       | 01 45 27 09 02 |
| 1 rue de l'Assomption      |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>          |                |
| 90 Avenue Raymond Poincaré |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>          |                |
| 52 Bis Avenue Mozart       |                |
| <b>SUSHI WEST</b>          | 01 45 05 50 00 |
| 12, rue de Longchamp       |                |
| <b>TAMPOPO</b>             | 01 47 27 74 52 |
| 66, rue Lauriston          |                |
| <b>YUSHI 16</b>            | 01 47 04 53 20 |
| 70 rue de Longchamp        |                |

### 17<sup>e</sup> arrondissement

|                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| <b>AYAME</b>                  | 01 42 27 96 00 |
| 10, rue Rennequin             |                |
| <b>CHEZ YI (SALON DE THÉ)</b> | 01 47 31 40 89 |
| 27 rue Bayen                  |                |
| <b>ISUMO</b>                  | 01 47 64 36 27 |
| 47/51, rue des Acacias        |                |
| <b>KANNO</b>                  | 01 42 27 80 63 |
| 6, rue Sauvestre Laroy        |                |
| <b>KIFUNE</b>                 | 01 45 72 11 19 |
| 44, rue Saint Ferdinand       |                |
| <b>MAKO</b>                   | 01 44 09 89 63 |
| 19 av. Mac Mahon              |                |
| <b>MIYAKO SUSHI</b>           | 01 44 85 53 00 |
| 103, rue Legendre             |                |
| <b>NAGANO</b>                 | 01 48 88 90 53 |
| 117, rue de Tocqueville       |                |
| <b>NAKAMURA</b>               | 01 40 56 96 72 |
| 25, rue Brey                  |                |
| <b>NACKO</b>                  | 01 40 08 08 78 |
| 11, rue Biot                  |                |
| <b>SHINANO</b>                | 01 45 72 60 76 |
| 9, rue Belidor                |                |
| <b>SHOGUN SUSHI</b>           | 01 43 80 72 88 |
| 139, rue Cardinet             |                |
| <b>SOLEIL LEVANT</b>          | 01 48 88 02 75 |
| 57 rue de Tocqueville         |                |
| <b>SOLEIL LEVANT</b>          | 01 45 74 21 88 |
| 4 rue Troyon                  |                |
| <b>SUSHI BA</b>               | 01 42 93 11 30 |
| 99 rue des Dames              |                |
| <b>SUSHI NAMI</b>             | 01 42 27 14 22 |
| 38, rue Laugier               |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>             |                |
| 178 rue de Courcelles         |                |
| <b>SUSHI WADA</b>             | 01 44 09 79 19 |
| 19, rue de l'Arc de Triomphe  |                |
| <b>SUSHI WEST</b>             | 01 42 27 50 00 |
| 1, rue Joffroy d'Abans        |                |

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| <b>SUSHI YAMORI</b>    | 01 48 96 97 98 |
| 115, rue Legendre      |                |
| <b>THÉ DE YI</b>       | 01 45 74 16 18 |
| 27 rue Bayen           |                |
| <b>TIB'S</b>           | 01 45 72 03 59 |
| 51 rue Bayen           |                |
| <b>YAMATO</b>          | 01 43 87 67 38 |
| 16, bd des Batignolles |                |
| <b>ZENZAN</b>          | 01 53 81 00 75 |
| 4, rue Brey            |                |

### 18<sup>e</sup> arrondissement

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| <b>ASUKA</b>                     | 01 42 55 50 91 |
| 145, rue Marcadet                |                |
| <b>ENISHI</b>                    | 01 42 57 32 14 |
| 67 rue Labat                     |                |
| <b>FUGU</b>                      | 01 42 23 11 11 |
| 112, rue Lamarck                 |                |
| <b>GUNLO GUNLO</b>               | 01 42 54 23 92 |
| 8 rue Garreau                    |                |
| <b>JUN KOU KO</b>                | 01 42 58 80 30 |
| 79 rue des Martyrs               |                |
| <b>KEIKO</b>                     | 01 46 06 41 23 |
| 145 rue Ordener                  |                |
| <b>KINTARO</b>                   | 01 42 57 27 97 |
| 106 bd. Rochechouart             |                |
| <b>MIYAZAKI</b>                  | 01 42 28 18 71 |
| 2 rue Lagille                    |                |
| <b>MANEKO NEKO (ASSOCIATION)</b> | 01 42 64 52 78 |
| 1 bis rue Garreau                |                |
| <b>NACKO</b>                     | 01 53 41 64 33 |
| 3, rue des Abbesses              |                |
| <b>SAKANA</b>                    | 01 53 28 08 35 |
| 46 bd de Clichy                  |                |
| <b>SUSHI AKASHI</b>              | 01 44 90 05 68 |
| 5 rue Forest                     |                |
| <b>TOKYO</b>                     | 01 42 54 31 12 |
| 40 rue Custine                   |                |

### 19<sup>e</sup> arrondissement

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| <b>ARIGATO</b>         | 01 42 38 96 76 |
| 47, rue de Belleville  |                |
| <b>MINOWA CONCEPT</b>  | 01 42 38 96 24 |
| 11, rue de la Villette |                |
| <b>NAKAGAWA</b>        | 01 42 08 43 22 |
| 9 rue Lassus           |                |
| <b>PRÊT À CUIRE</b>    | 01 42 40 66 63 |
| 7 rue des Fêtes        |                |
| <b>SUSHI YA</b>        | 01 42 02 85 82 |
| 12, rue Pradier        |                |
| <b>TIB'S</b>           | 01 42 45 00 45 |
| 181 rue Manin          |                |

### 20<sup>e</sup> arrondissement

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| <b>ASAH</b>           | 01 43 58 78 27 |
| 36 rue de Belleville  |                |
| <b>SAPPORO</b>        | 01 43 73 88 70 |
| 152 bd de Charonne    |                |
| <b>SUSHI BAN</b>      | 01 42 41 28 99 |
| 153 rue de Belleville |                |
| <b>TAKICHI</b>        | 01 47 97 03 96 |
| 7, rue du Cher        |                |

### Asnières

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>SUSHI SHOP</b>       |  |
| 82 Rue des Bourguignons |  |

### Boulogne-Billancourt

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| <b>SANKI</b>                 | 01 46 08 38 38 |
| 38 av. Edouard-Vaillant      |                |
| <b>SHIKI (NOUVEAU)</b>       | 01 47 61 94 22 |
| 53 rue Gallieni              |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>            |                |
| 18 Avenue du Général Leclerc |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>            |                |
| 21 Boulevard Jean Jaurès     |                |

### Issy-les-Moulineaux

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| <b>SUSHI KEN</b>    | 01 46 42 58 18 |
| 12 rue Ernest Renan |                |

### Neuilly-sur-Seine

|                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| <b>MATSURI</b>                     | 01 46 24 59 82 |
| 18, avenue Charles de Gaulle       |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>                  |                |
| 44 et 146 Avenue Charles De Gaulle |                |

### Puteaux

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>SUSHI SHOP</b> |  |
| 26 Boulevard      |  |

### Suresnes

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>SUSHI SHOP</b>     |  |
| 32 passage de l'Arche |  |

### Versailles

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>SUSHI SHOP</b>   |  |
| 4 Rue André Chénier |  |

### Vincennes

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>SUSHI SHOP</b>  |  |
| 36 Avenue de Paris |  |

## PROVINCE

### SUD

### AGEN

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| <b>OSAKA</b>         | 05 53 66 31 76 |
| 38, bd Sylvain Dumon |                |

### AIX EN PROVENCE

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| <b>GEISHA SUSHI EXPERIENCE</b> | 04 42 20 30 00 |
| 53 Cours Mirabeau              |                |
| <b>KYO SUSHI (À EMPORTER)</b>  | 06 50 01 50 50 |
| 500 rue Berthelot              |                |
| <b>NIJI EXPRESS</b>            | 04 42 26 14 74 |
| 51 Rue d'Italie                |                |
| <b>SUSHIKA</b>                 | 04 42 27 59 91 |
| 23 rue de la Couronne          |                |
| <b>YAMATO</b>                  | 04 42 38 00 20 |
| 21 av des Belges               |                |
| <b>YAMASUSHI</b>               | 04 42 39 92 50 |
| 9 rue d'Italie                 |                |
| <b>YOJI</b>                    | 04 42 38 48 76 |
| 7, av. Victor Hugo             |                |

### CANNES

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| <b>EDO SUSHI</b>    | 04 93 99 40 39 |
| 14 rue Mace         |                |
| <b>FUJI CANNES</b>  | 04 93 39 00 31 |
| 17, rue Notre Dame  |                |
| <b>O'SUSHI</b>      | 04 93 68 28 28 |
| 12 rue des Belges   |                |
| <b>SUSHIKAN</b>     | 04 93 39 86 13 |
| 5 RUE FLORIAN       |                |
| <b>TOKYO CANNES</b> | 04 93 68 92 21 |
| 1, bd Victor Tuby   |                |

### CASSIS

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| <b>UNIVERSAL SUSHI</b> | 04 42 08 27 91 |
| 11 av. Viguerte        |                |

### CLERMONT FERRAND

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| <b>MAIKO</b>           | 04 73 90 79 15 |
| 65 rue du Port         |                |
| <b>SANTOOKA</b>        | 04 73 31 33 45 |
| 13 Rue Saint Dominique |                |

### MARSEILLE

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| <b>CAFÉ SUSHI</b>  | 04 91 33 78 87 |
| 22 bd Paul Peytral |                |



## Sushi Boat

12 rue de Verdun, 34000 Montpellier

**04 67 92 00 37**

La gastronomie japonaise  
à des prix raisonnables.  
Spécialité Sushi, Sashimi, Maki,  
Yakitori, Tempura.  
Ouvert 7j/7 sauf lundi midi et dimanche midi.

|  |                |
|--|----------------|
| <b>KIM DO</b>                            | 04 91 34 00 06 |
| 4 rue Capazza                            |                |
| <b>LA VILLA</b>                          | 04 91 71 21 11 |
| 113 rue Jean Mermoz                      |                |
| <b>SHABU SHABU</b>                       | 04 91 54 15 00 |
| 30 rue de la Paix                        |                |
| <b>SUSHI MOTO</b>                        | 04 91 78 29 71 |
| 50 bd Bailly                             |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>                        |                |
| 335 rue du Paradis                       |                |
| <b>SUSHI STREET CAFE</b>                 | 04 91 54 17 90 |
| 24 bd Notre-Dame                         |                |
| <b>SU</b>                                | 04 91 62 22 27 |
| 28, rue Bir Hakelmi (Galeries Lafayette) |                |
| <b>ZEN PRADO</b>                         | 04 91 63 00 09 |
| 60 av. du Prado                          |                |

### MONACO

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| <b>CAPOSUSHI</b>          | 00.377.93.25.59.52 |
| 6 Impasse de la Fontaine  |                    |
| <b>FUJI MONACO</b>        | 00.377.93.30.40.11 |
| 4 Impasse Madonne         |                    |
| <b>MAYA BAY SUSHI BAR</b> | 00.377.97.70.74.67 |
| 24 av. Princesse Grace    |                    |
| <b>MY SUSHI</b>           | 00.377.97.70.87.67 |
| 2 rue des Orangers        |                    |

### MONTPELLIER

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| <b>LE SUSHI BAR</b>     | 04 99 77 06 06 |
| 20 rue Bernard Déléieux |                |

**さつき**  
Epicerie japonaise  
en ligne

**www.satsuki.fr**



**SAKURA** 04 67 15 14 32  
65 av. Samuel Champialat  
**SUSHI BOAT** 04 67 92 00 37  
12 rue de Verdun  
**SUSHI SHOP**  
2 Place Molière

**NICE**

**JUN NICE** 04 93 85 47 78  
47, rue Gioffredo  
**HOMIE SUSHI & SASHIMI** 04 93 55 37 37  
3, rue de Orestis  
**HOT POT** 04 93 82 33 54  
6 rue d'Alsace Lorraine  
**KAMOGAWA** 04 93 88 75 88  
18 rue de la Buffa  
**MY SUSHI** 04 93 62 16 32  
18, cours Salaya  
**O'SUSHI** 04 93 82 92 45  
30 Avenue Jean Médecin  
**LE ZEN** 04 93 82 41 20  
27 rue d'Angleterre

**PERPIGNAN**

**OMEDETO** 04 68 51 29 20  
12, Avenue Général Leclerc

**RAMATUELLE**

**NIKKI BEACH** 04 94 79 82 04  
Route de l'Epi

**TOULOUSE**

**L'ASSIETTE JAPON** 05 61 21 50 91  
28 rue Peyrolières  
**HINODE** 05 61 21 51 26  
17, rue d'Austerlitz  
**JAPAN** 05 61 22 85 85  
8 rue de l'Echarpe  
**JAPOYAKI** 05 61 13 68 69  
11, rue d'Austerlitz  
**SHUN** 05 61 99 39 20  
35, rue Bachelier  
**SUSHI KAN** 05 61 11 22 67  
24 av. de l'URSS  
**SUSHI OHISHI** 05 61 23 00 26  
13 Rue De L'Alsace Lorraine  
**SUSHIYA** 05 61 23 17 71  
3 place du Peyrou  
**SUSHI YAKI** 05 61 12 00 60  
9, rue Ste Ursule

**SOLLIES-VILLE**

**BÔ SUSHI** 06 20 14 02 82  
RN 97

**OUEST****BIARRITZ**

**LE SUSHI LAND** 05 59 22 24 96  
9 av. de la Reine Victoria

**BORDEAUX**

**CAFE JAPONAIS** 05 56 48 68 68  
22, rue St Siméon  
**LE KIMONO** 05 56 79 23 30  
22 rue Ferdinand Philippart

**LE SHOGUN** 05 56 39 05 12  
168 bis cours du Medoc  
**MOSHI MOSHI** 05 56 79 22 91  
8 place Ferdinand Lafargue  
**SUSHI SHOP**  
24 rue du DR Nancel Pénard

**CAEN**

**MIKA MAMI** 02 31 93 32 21  
2 rue des Chanoines  
**MIYAKO** 02 31 34 77 83  
13, rue St Michel

**CHALLANS**

**OBJECTIF ZEN** 02 51 93 28 76  
11 place Aristide Briand

**CHARTRES**

**SHOGUN** 02 37 36 07 19  
8, rue Dr Michel Gibert

**LA BAULE**

**LE CAFE BOUKLU** 02 40 23 14 14  
22 pl. du Maréchal Leclerc

**LA ROCHELLE**

**FUJIYAMA** 05 46 41 21 28  
25 quai Gabut

**NANTES**

**NOW SUSHI** 02 40 74 18 18  
32 bis, rue Fouré  
**TAI SHOGUN** 02 40 48 66 07  
8 bis quai François Mitterrand  
**TOKYO** 02 40 89 02 04  
14 rue de la Juverie

**QUIMPER**

**ABALONE SUSHI** 02 98 64 38 91  
17 Halle St François

**RENNES**

**FUJI** 02 99 38 12 00  
8, rue Derval  
Contour de St Germain  
**SAKURA** 02 99 78 11 80  
1 rue Saint Louis  
**SIMPLY SUSHI** 02 99 78 16 33  
1 rue Saint  
**SUSHI SHOP**  
4 Rue de Coëtquen

**SAINT-MALO**

**TAKICHI** 02 23 18 28 29  
2 rue Jules Simon  
**TAMPOPO** 02 99 40 67 53  
5 place de la Poissonnerie

**SOTTEVILLE-LES-ROUEN**

**WASABI** 02 35 63 41 82  
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

**SOUSTONS**

**SUSHI NORI** 06.79.53.26.22  
22 rue du 8 mai 1945



[www.sushiboutique.fr](http://www.sushiboutique.fr)

**EST****ANNECY**

**O SUSHI** 04 50 45 81 62  
2 rue Louis Revon

**CHAMBERY**

**YAMAMO** 04 79 60 07 57  
87, rue Ste Rose

**DIJON**

**SUSHI BAR** 03 80 50 06 56  
7 rue Michalest

**GRENOBLE**

**HOKKAIDO** 04 76 54 18 76  
Rue Diodore Rahoult  
**KYOTO** 04 76 54 08 91  
1, place du Charmeyran (La Tronche)  
**OSAKA** 04 76 43 26 49  
1 rue Colbert  
**SAPPORO** 04 76 85 02 45  
64, cours Jean Jaures  
**LE SAKÉ** 04 76 67 46 51  
29 rue Condorcet

**LYON**

**CHEZ FYFY** 04 72 41 81 22  
6 rue des Marronniers  
**GOMAN ETSU** 04 78 39 31 91  
11 rue Lanterne  
**MATSURI** 04 78 27 83 06  
7 rue de la Fromagerie (1<sup>er</sup>)  
**MATSURI** 04 37 24 74 90  
109 cours Lafayette (6<sup>e</sup>)  
**MATSURI** 04 72 85 06 36  
60, rue de St Cyr  
**NOBORU** 04 78 42 35 79  
28 rue Henri Germain  
**SOLEIL LEVANT** 04 78 95 04 37  
204 rue Garibaldi  
**SUSHIDO** 04 78 52 70 35  
169 rue Cuvier  
**SUSHI KING** 04 78 71 04 43  
Centre commercial de Lyon Part-Dieu

**SUSHI & SUSHIS**

06 11 07 24 24  
49 Rue de Gerland  
**TEPPANYAKI** 04 72 58 05 05  
11 quai Romain Rolland

**CHEZ TERRA**

04 78 89 05 04  
81 rue Du Guesclin

**SAINT ETIENNE**

**KYOTO** 04 77 21 74 26  
8, rue des Martyrs de Vingre

**METZ**

**OSAKA METZ** 03 87 36 68 90  
32 bis rue Dupond des Loges

**MULHOUSE**

**TOKYO MULHOUSE** 03 89 54 11 18  
102 rue de Baie

**REIMS**

**MATSURI SUSHI** 03 26 86 10 10  
9, rue de Chativerie  
**SUSHI SHOP**  
Le Carré royal, rue de l'Arbalète  
**TOKYO SARL** 03 26 85 93 46  
61, place d'Erlon

**STRASBOURG**

**FUJIYAMA** 06 19 60 02 12  
19 rue des veaux  
**MIKADO** 03 88 21 07 20  
11 quai Turckheim  
**MOOZE** 03 88 22 68 46  
1 rue de la Demi Lune

**VITTEL**

**LE COMPTOIR** 03 29 08 90 83  
294 rue de Verdun

**NORD****LILLE**

**JAPON** 03 28 36 84 46  
4 rue de la Rapine  
**SUSHI SHOP**  
15 place de Béthune

**OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE**

■ Abonnement d'un an à Wasabi (4 numéros) + Itadakimasu, Le guide Itadakimasu des meilleurs restaurants japonais



+



= **30 €**  
(au lieu de 45 €)

CHÈQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS OU SUR [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR)

Nom : .....

Adresse : .....

☐ Je souhaite m'abonner à partir du n°20 dans le cadre de l'offre spéciale découverte Abonnement + Guide des restaurants japonais





les assiettes préparées et disposées sous vos yeux  
défilent sur le comptoir tournant, à choisir au gré de vos envies



# matsuri

la passion de la restauration  
japonaise depuis 1986

[www.matsuri.fr](http://www.matsuri.fr) - 7/7 - livraisons : 0800 94 1111

Restaurants - Boutiques & épicerie - Livraison à domicile - Plateaux entreprise - Organisation d'événements - Restauration temporaire



L'ART D'ÊTRE SOI-MÊME



DEPUIS 1812 SINCE

**Laurent-Perrier**  
CHAMPAGNE

*Laurent-Perrier Ultra Brut  
par Jean-Baptiste Huynh*

[www.laurent-perrier.com](http://www.laurent-perrier.com)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.